

Prof.Dr. Saiful Akhyar Lubis, MA

# KONSELING ISLAM

dan Kesehatan Mental

# **KONSELING ISLAMI DAN KESEHATAN MENTAL**

Oleh:

Prof. Dr. Saiful Akhyar Lubis, M.A.

PT. RAJAWALI  
KABUPATEN BANGKALAN



# KONSELING ISLAMIC DAN KESEHATAN MENTAL

Oleh:

**Prof. Dr. Saiful Akhyar Lubis, M.A.**

**citapustaka**  
**MEDIA PERINTIS**



## KONSELING ISLAMI DAN KESEHATAN MENTAL

Penulis: Prof. Dr. Saiful Akhyar, MA.

Copyright © 2011, Pada Penulis.  
Hak cipta dilindungi undang-undang  
All rights reserved

Penata letak: Muhammad Yunus Nasution  
Perancang sampul: Aulia Grafika

Diterbitkan oleh:

**Citapustaka Media Perintis**

Jl. Cijotang Indah II No. 18-A Bandung  
Telp. (022) 82523903

E-mail: citapustaka@gmail.com

Contact person: 08126516306-08562102089

Cetakan pertama: November 2011

ISBN 978-602-9377-04-0

Didistribusikan oleh:

**Cv. Perdana Mulya Sarana**

Jl. Sosro No. 16-A Medan 20224  
Telp. 061-7347756, 77151020 Faks. 061-7347756  
E-mail: asrulmedan@gmail.com  
Contact person: 08126516306

## KATA PENGANTAR

Kompleksitas kehidupan yang didinamisir oleh kemajemukan tuntutan kemajuan dan perkembangan zaman akan menggiring manusia ke arah kompleksitas problema kehidupan. Seiring dengan itu, keterbatasan kemampuan dalam menyelesaikan problema kehidupannya menyebabkan manusia tidak mampu melepaskan diri dari lingkaran problema, sehingga dalam realita memperlihatkan fenomena-fenomena berupa aneka akibat permasalahan psikis. Kenyataan ini dapat dilihat pada sejumlah manusia yang mengalami persoalan-persoalan kejiwaan, yang misalnya disebabkan oleh pertentangan batin yang berkecamuk dalam dirinya. Pertentangan batin itu akan terungkap dan mengambil bentuk dalam berbagai rupa, seperti halnya perasaan cemas yang tidak menentu, menjauhkan diri dari masyarakat, menjauhkan diri dari Allah, tenggelam dalam khayalan un-tuk memenuhi apa yang tidak mungkin dicapai dalam kenyataan, sehingga ia menderita gangguan, penyakit atau kelainan jiwa, atau dengan kata lain kesehatan mentalnya terganggu. Dalam keadaan seperti ini ia berada dalam stagnasi kegoncangan mental, atau berada dalam kondisi kelabilan mental. Dalam konteks konseling Islami ditegaskan bahwa fungsi tauhidnya tidak tegak pada proporsi yang benar.

Konseling Islami dalam makna *helping relationship* dengan menegakkan fungsi tauhid pada proporsi yang benar akan dapat membantu konseli untuk menemukan solusi yang tepat bagi problema kehidupan mentalnya agar dapat hidup dengan kesehatan mental yang prima. Kesempurnaan ajaran Islam menyimpan khazanah-khazanah berharga, dapat digunakan untuk membantu menyelesaikan problema yang dihadapi oleh manusia dalam kehidupannya. Secara operasional khazanah-khazanah tersebut tertuang dalam konsep konseling Islami yang secara praktis tercermin dalam proses *face to face relationship* (pertemuan tatap muka) atau *personal contact* (kontak pribadi) antara seorang konselor yang berkompeten dalam bidangnya dan seorang konseli yang sedang berjuang menyelesaikan problema kehidupannya.



Sebagai negara yang berpenduduk mayoritas muslim Indonesia saat ini merupakan negara berkembang yang masyarakatnya sedang mengalami transisi dari masyarakat agraris ke masyarakat industri. Masyarakat muslim membutuhkan layanan konseling Islami yang dapat membantu agar pertumbuhan dan perkembangannya dapat berjalan seiring dan seirama dengan tuntutan pembangunan Nasional. Layanan konseling Islami tersebut dapat dilihat dalam aspek-aspek terpenting seperti: layanan bimbingan pembelajaran, relevansi pendidikan dengan lapangan kerja, layanan kesehatan mental, layanan memantapkan kehidupan beragama, layanan nasihat perkawinan.

Ide dan konsep layanan konseling Islami yang tertuang dalam buku ini didasarkan pada model pendekatan yang senantiasa merujuk kepada sumber ajaran Islam sebagai *rahmatan li al-'alamin*, karena pada hakikatnya ia telah menjadi alat pendidikan dalam sistem pendidikan Islam yang dikembangkan oleh Rasulullah SAW. Selain itu, dikembangkan pula dari berbagai pendapat pakar pendidikan Islam dan pakar psikologi Islami serta pakar tasawuf Islam. Selanjutnya diperkaya dengan telaah dan analisa dalam diskusi interaktif bersama mahasiswa S3 pada seminar dan perkuliahan Psikologi Islam dan Psikologi Pendidikan Islam di Program Pascasarjana IAIN Sumatera Utara Medan tahun 2009 dan 2010.

Dengan selesainya penulisan buku ini, sepantasnyalah penulis menyatakan puji syukur ke hadirat Allah SWT, semoga Ia senantiasa meridai dengan limpahan rahmat dan kurniaNya; sembari mengucapkan salawat dan salam untuk Rasulullah Muhammad SAW, semoga ia memberikan syafaatnya kelak; serta menyatakan penghargaan dan mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan kontribusi positif dalam penulisan dan penerbitannya.

Besar harapan penulis buku ini dapat bermanfaat dan memenuhi harapan pembacanya, seiring penantian terhadap kritik konstruktif serta saran positif demi perbaikan dan penyempurnaan mendatang.

Medan, Oktober 2011.

Penulis,

Saiful Akhyar Lubis

## DAFTAR ISI

Kata Pengantar .....	v
Daftar Isi .....	vii

### BAB I:

<b>PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Permasalahan Kajian .....	1
B. Rumusan dan Batasan Kajian .....	6
C. Tujuan dan Kegunaan serta Asumsi Dasar .....	7
D. Pendekatan dan Sumber Kajian .....	9

### BAB II:

<b>RUMUSAN KONSELING DAN KONSELING ISLAMI</b> .....	14
A. Rumusan Konseling .....	14
1. Pengertian .....	14
2. Tujuan .....	26
3. Asas-asas .....	34
4. Teknik Konseling .....	44
B. Konseling Islami .....	57
1. Pengertian .....	57
2. Dimensi Spiritual dan Material Konseling Islami .....	74
3. Tujuan .....	84
4. Asas-Asas, Pendekatan, Metode .....	90
5. Teknik Konseling Islami .....	105
C. Dasar-dasar Qur'ani dalam Konseling .....	114

### BAB III:

<b>KESEHATAN MENTAL DALAM ISLAM</b> .....	130
---	-----



A. Rumusan Kesehatan Mental .....	130
B. Karakteristik Kesehatan Mental .....	136
C. Dimensi Kesehatan Mental .....	142
D. Urgensi Kesehatan Mental dalam Islam .....	148
E. Pemeliharaan Kesehatan Mental dalam Islam .....	154

**BAB IV:****URGENSI KONSELING ISLAMI BAGI PEMBINAAN****KESEHATAN MENTAL .....** 164

A. Konseling Islami dan Penyelesaian Problema Kehidupan Manusia .....	164
B. Nilai Konseling Islami Bagi Kesehatan Mental .....	171
C. Konseling Islami Sebagai Suatu Keperluan Masyarakat .....	179
1. Layanan Bimbingan Pembelajaran .....	180
2. Relevansi Pendidikan dengan Lapangan Kerja .....	183
3. Layanan Kesehatan Mental Masyarakat .....	189
4. Layanan Memantapkan Kehidupan Beragama .....	191
5. Layanan Nasihat Perkawinan .....	195
D. Pendayagunaan Konseling Islami dalam Upaya Pembinaan Kesehatan Mental .....	199

**BAB V:****RANGKUMAN DAN HARAPAN .....** 212**DAFTAR PUSTAKA .....** 215

## BAB I

### PENDAHULUAN

**A. PERMASALAHAN KAJIAN**

Perkembangan zaman banyak menimbulkan perubahan dan kemajuan dalam berbagai segi kehidupan dalam masyarakat. Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi menimbulkan perubahan-perubahan di dalam berbagai aspek kehidupan seperti aspek sosial, politik, ekonomi dan industri, bahkan dalam aspek kehidupan religius. Perkembangan dalam berbagai bidang, misalnya lapangan kerja, hubungan sosial, kebutuhan akan tenaga ahli, meningkatnya pengangguran, merupakan beberapa di antara masalah-masalah yang kerap kali terjadi sebagai akibat perubahan dan kemajuan tersebut. Di samping itu, pertambahan penduduk yang kian meningkat juga menambah kompleksnya masalah yang dihadapi.

Pada sisi lain kelihatan pula bahwa perkembangan yang pesat itu mengakibatkan adanya perubahan besar dalam tuntutan hidup dan telah pula merubah pandangan manusia terhadap makna hidup itu sendiri, bahkan telah pula merubah falsafah dan sikap manusia terhadap hidup. Justru itulah Zakiah Daradjat berpendapat bahwa, perkembangan teknologi dan pengetahuan alam yang berjalan cepat pada abad globalisasi ini telah menyebabkan hidup semakin sukar dan kompleks. Persaingan dan perlombaan terus terjadi antara satu sama lain, karena masing-masing berusaha memenuhi tuntutan hidup yang semakin meningkat.<sup>1</sup>

Manusia yang berkodrat dengan berbagai kebutuhan adalah merupakan titik tolak lahirnya suatu problema. Sebagai makhluk individu, makhluk sosial, makhluk Allah/makhluk religius, yang juga akan menjalin hubungan dengan Allah melalui ubudiyah maupun hubungan dengan sesama manusia melalui muamalah, maka problema-problema yang akan dihadapi manusia



dalam kehidupannya akan meliputi problema fisik, psikis, keluarga, penyesuaian diri dengan lingkungan/masyarakatnya, dan problema religius yang berkenaan dengan hubungannya terhadap Allah dalam ubudiyah dan hubungannya terhadap manusia dalam muamalah, yang selain berdimensi keduniaan juga berdimensi keakhiratan. Selain itu berupa problema lain yang timbul dari internal manusia ataupun desakan eksternal.

Problema-problema tersebut pada gilirannya memperlihatkan fenomena-fenomena berupa aneka akibat, seperti: frustrasi, putus asa, stress, konflik kejiwaan, merasa berdosa, merasa tidak bahagia, dan kesenjangan-kesenjangan psikis lainnya. Kenyataan ini dapat dilihat pada sejumlah manusia yang mengalami perasaan cemas yang tidak menentu, menjauhkan diri dari masyarakat, menjauhkan diri dari Allah, tenggelam dalam khayalan untuk memenuhi apa yang tidak mungkin dicapai dalam kenyataan, sehingga ia menderita gangguan atau kelainan jiwa.

Seluruh problema yang dihadapi manusia menuntut adanya penyelesaian, karena ia adalah sesuatu yang menghambat, merintangi dan mempersempit kemungkinan seseorang untuk berusaha mencapai sesuatu. Namun, menurut Winkel karena tidak setiap problema dapat diselesaikan sendiri oleh individu maka dalam hal ini ia membutuhkan seorang ahli sesuai dengan jenis problemanya.<sup>2</sup> Lebih lanjut Blum and Balinsky berpendapat: "People have problems, counseling is intended as an aid in the solution of these problems".<sup>3</sup>

Permasalahan-permasalahan tersebut di atas pada gilirannya mendorong para ahli psikologi untuk berupaya mencari penyelesaian bagi persoalan-persoalan kejiwaan yang dialami manusia dan menolong mereka dalam mengatasi kesukaran-kesukaran tersebut. Menurut Zakiah Daradjat, di negara yang telah maju seperti Eropa dan Amerika, para ahli menumpahkan perhatian mereka dalam meneliti kepribadian dan kelakuan manusia, untuk mengetahui sebab-sebab yang telah menimbulkan terseretnya orang ke dalam kesukaran kejiwaan dan berusaha menolong mereka, agar terlepas dari kesukarannya itu, supaya dapat kembali menjadi warga negara yang baik dan berguna, serta dapat menikmati kesehatan mental.<sup>4</sup>

Kesehatan mental yang dimaksudkan di sini adalah terhindarnya manusia dari gangguan dan penyakit kejiwaan, mampu menyesuaikan diri, sanggup menghadapi masalah-masalah dan kegoncangan-kegoncangan biasa, adanya keserasian fungsi-fungsi jiwa (tidak ada konflik) dan merasa

bahwa dirinya berharga, berguna dan bahagia, serta dapat menggunakan potensi yang ada padanya seoptimal mungkin.<sup>5</sup> Dengan demikian, kesehatan mental digambarkan dengan terwujudnya keharmonisan yang sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, serta memiliki kemampuan untuk menghadapi/menyelesaikan problema kehidupan yang dihadapi dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya, sehingga dengan demikian ia memiliki kemampuan menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan di mana ia hidup, di samping mampu pula menjalin hubungan dengan Allah melalui ubudiyah dan dengan sesama manusia melalui muamalah sebagai mana yang dikehendaki oleh ajaran Islam.

Permasalahan yang dihadapi manusia membutuhkan penyelesaian yang amat kompleks. Alternatif konsepsional dan tawaran teknologis operasional harus diorientasikan pada kompleksitas manusia. Pendekatan-pendekatan psikologik, berupa psikoterapi, guidance, konseling dan sebagainya merupakan pendekatan alternatif yang menjadi perhatian para ahli pada umumnya.

Konsepsi konseling yang berakar pada "vocational guidance" yang dipelopori oleh Frank Parson di Boston tahun 1908<sup>6</sup>, telah berkembang sebagai layanan utama bimbingan dalam pendidikan.<sup>7</sup> Berbagai pendekatan antara lain seperti: *psycho analitic*, *client-centered counseling*, *rational-emotive therapy*, *reality therapy*, *eclectic counseling approach*, *behavior modification* dan sebagainya merupakan langkah-langkah pengembangan dalam membangun konsep konseling.<sup>8</sup>

Konseling dalam makna "*helping relationship*" adalah sebagai suatu relasi yang terjadi di antara dua pihak, di mana salah satu pihak mempunyai kehendak untuk meningkatkan pertumbuhan, perkembangan, kedewasaan, memperbaiki fungsinya dan memperbaiki kemampuan pihak yang lain untuk menghadapi dan menangani kehidupannya sendiri.<sup>9</sup> Dengan demikian, memberi bantuan kepada seseorang pada dasarnya merupakan suatu proses yang memungkinkan orang itu tumbuh ke arah yang dipilihnya, memecahkan masalahnya dan menghadapi krisis tertentu secara tabah. Memberikan bantuan termasuk pula menyadarkan akan adanya alternatif-alternatif itu dan melihat kemungkinan untuk melakukan tindakan.

Dasar konsep ajaran Islam yang merujuk pada wahyu dan *human*



*intellect*, atau teori yang mendasarkan pada al-Qur'an dan al-Hadis dengan segala perangkat pemahamannya dapat mengangkat adanya kemungkinan pengembangan teori-teori yang antisipatif dengan perkembangan kebutuhan. Kebermaknaan al-Qur'an dan al-Hadis sebagai acuan dasar rujukan agama Islam terletak pada aktualisasinya. Al-Qur'an dan al-Hadis membentangkan jawaban terhadap lontaran-lontaran ide yang mempertanyakan keberadaan ajaran Islam sebagai suatu konsep yang mapan. Abdul Halim Mahmud memberikan gambaran betapa luas dan dalamnya kandungan al-Qur'an dan al-Hadis tentang psikologi yang Islami misalnya,<sup>10</sup> dan Aulia telah membuktikan salah satu kebenaran ajaran Islam dengan melakukan konsultasi keimanan pada praktik-praktik mediknya dengan membawa keberhasilan. Di antara pasien-pasiennya ada yang sembuh karena meyakini adanya Allah dengan segenap kekuasaanNya dan kebesarannya serta kasih sayangNya, yang keyakinan itu menjadi semakin teguh melalui konsultasi yang dilakukan. Demikian pula ada pasien yang sembuh karena mematuhi nasihat Rasulullah mengenai makanan dan berkat hikmah beberapa ayat al-Qur'an yang dijelaskan padanya dalam konsultasi tersebut.<sup>11</sup>

Justu itu, konseling Islami sebagai upaya rekonstruksi dan aktualisasi kembali konsep diri manusia dengan pendekatan Islami adalah merupakan wujud aktualisasi konsep Islam. Hal ini dimaksudkan bahwa kehadiran Islam sebagai alternatif pada zaman modernisasi ini dapat tampil sebagai tumpuan kebutuhan terutama bagi umat Islam.

Konseling Islami sebagai suatu pendekatan yang secara langsung menyentuh kehidupan psikis manusia bukanlah hal yang baru, tetapi telah ada sejak pertama kali Nabi Muhammad mengemban tugas kerasulannya. Pada masa itu ditemukan bahwa layanan bimbingan dalam bentuk konseling merupakan kegiatan yang menonjol dan dominan. Praktik-praktik Nabi dalam menyelesaikan problema yang dihadapi sahabat-sahabat (misalnya), dapat dicatat sebagai suatu interaksi yang berlangsung antara konselor dengan konseli, baik secara kelompok (misalnya pada model *halaqah al-dars*) maupun secara individual. Dengan demikian Islam ketika itu dirasakan benar-benar sebagai kebutuhan hidup, dan peran Nabi sebagai rujukan setiap penyelesaian masalah merupakan kunci utama keberhasilan aktualisasi ajaran Islam, sehingga asas-asas yang dilakukan Nabi dalam melakukan pendekatan-pendekatan ter-

hadap masalah yang dihadapi sangat menentukan keberhasilan Nabi dalam membumikan ajaran langit.

Demikian juga fenomena konseling Islami di Indonesia sebenarnya telah tercermin sejak lama, yakni setua usia pesantren. Para kiyai dan ajengan merupakan tokoh-tokoh utama yang menjadi pusat tempat bertanya masyarakat sekitarnya. Berbagai problema berupa persoalan ekonomi, kegelisahan batin, masalah jodoh, perselisihan dalam keluarga, pendidikan anak, hingga gangguan psikis yang telah parah dihadapkan kepada kiyai dan ajengan tersebut. Dengan demikian, individu merasakan telah mendapatkan jalan keluar yang memuaskan.<sup>12</sup> Dalam hal, ini jelas bahwa pesantren tidak hanya sebagai sarana pendidikan kurikuler di bidang ilmu-ilmu agama Islam, tetapi juga berperan sebagai pengayom batin masyarakat.

Atas dasar itu, tidak dapat disangkal bahwa berkembangnya kesehatan mental sebagai suatu disiplin ilmu semakin dirasakan peranan dan manfaatnya dalam mengatasi dampak negatif dari kemajuan ilmu dan teknologi bagi kehidupan manusia. Terlebih-lebih lagi meningkatnya upaya pakar psikologi dalam menemukan makna dan hikmah ajaran Islam bagi kesehatan mental baik sebagai penyembuhan (kuratif), pencegahan (preventif), maupun sebagai pembinaan (konstruktif), karena menurut Zakiah Daradjat, Islam sebagai agama yang ajarannya paling luas mencakup seluruh aspek kehidupan manusia, juga mengandung manfaat yang amat banyak bagi kesehatan mental. Para pakar kejiwaan Muslim sejak awal memasuki abad ke-15 Hijriyah, banyak yang mengadakan pengamatan, pengkajian, dan penelaahan terhadap makna dan hikmah dari ajaran Islam bagi kesehatan mental, ketenteraman dan kebahagiaan hidup manusia.<sup>13</sup>

Tidak diragukan bahwa agama benar-benar dapat membantu manusia dalam mengendalikan dirinya dan membimbingnya dalam segala tindakan. Demikian pula kesehatan jiwa dapat dipulihkan dengan cepat jika keyakinan kepada Allah dan ajaranNya dilaksanakan dengan tepat dan baik.

Untuk itu jaminan Nabi bahwa al-Qur'an dan al-Hadis adalah dua kitab rujukan yang tidak akan menyesatkan, telah memperlihatkan kepastian dan kenyataan dalam realitas hidup manusia. Hanya dengan berpedoman kepada kedua kitab itulah manusia akan memperoleh kebermaknaan dan kebahagiaan hidup. Keakraban konseling Islami dengan



problema manusia dewasa ini berada pada kondisi yang sangat urgen, karena manusia akan terbantu untuk memahami dirinya sebagai makhluk Allah yang berbekal fitrah, dalam menuju pembinaan manusia muslim yang bermental sehat.

## B. RUMUSAN DAN BATASAN KAJIAN

Titik tolak permasalahan kajian ini didasarkan atas konsep bahwa manusia yang bersubstansi paradoksal itu adalah makhluk yang tidak dapat melepaskan dirinya dari problema-problema kehidupannya. Dalam upaya penyelesaian problema-problema itu, ternyata manusia kerap kali tidak dapat melakukannya sendiri dengan baik. Hal ini akan banyak pula bergantung pada dimensi problema yang dihadapinya tersebut, sehingga ada kecendrungan untuk menyelesaikan problema tersebut dengan atau melalui bantuan dan bimbingan orang lain, terutama para ahli yang berkompeten dalam bidangnya.

Problema-problema kehidupan yang dihadapi oleh manusia itu kerap kali pula menjadi terminal dari suatu kegagalan dalam mencapai tujuan, cita-cita hidup. Keberhasilan dalam kehidupan ternyata memiliki hubungan yang erat dengan problema kehidupan individu sebagai makhluk didik, terutama problema psikologik. Justru itu, identifikasi problema dengan konsep penyelesaiannya adalah merupakan sesuatu yang bersifat fundamental dalam proses kehidupan itu sendiri.

Keberhasilan dan kegagalan dalam kehidupan individu akan berdampak positif dan negatif bagi kondisi kehidupan psikis/mentalnya, terutama dalam hal keberfungsian aspek-aspek kejiwaannya dan kemampuannya menyesuaikan diri dengan diri dan lingkungannya. Justru itu pula, penyelesaian problema kehidupannya dengan baik akan sangat berarti bagi pembinaan kesehatan mentalnya.

Konseling Islami sebagai suatu pendekatan yang berorientasi pada eksistensi manusia dengan merujuk kepada konsep dasar ajaran Islam adalah merupakan jawaban terhadap problema-problema kehidupan dimaksud, dan sekaligus menjadi landasan perumusan strategi penyelesaiannya.

Dengan demikian untuk memperjelas permasalahan ini, perlu diberikan

batasan yang jelas dan tegas mengenai permasalahan yang menjadi bahan studi, yakni :

1. Istilah konseling Islami, didasarkan pada istilah konseling. Konseling dimaksudkan sebagai layanan bimbingan yang merupakan konsekuensi pengembangan dari konsep "Vocational Guidance" yang dipelopori oleh Frank Parson pada tahun 1908 di Boston. Konseling Islami yang dimaksud di sini adalah: layanan konseling yang dibangun di atas ajaran Islam, atau dengan kata lain: layanan dengan pendekatan ajaran Islam.
2. Sedangkan kesehatan mental dimaksudkan sebagai kondisi psikis manusia, di mana ia terhindar dari gangguan dan penyakit kejiwaan, memiliki kemampuan menyesuaikan diri, mampu menghadapi problema dan kegoncangan atau kegelisahan batin dalam hidup, memiliki kese-rasian fungsi-fungsi jiwa, dan memiliki rasa bahwa dirinya berharga, berguna dan bahagia, serta mampu menggunakan potensi dirinya seoptimal mungkin.

Atas dasar batasan-batasan masalah tersebut di atas, dapat pula dirumuskan masalah-masalah pokok dalam kajian ini, yakni :

1. Rumusan dan tujuan konseling Islami.
2. Sosok manusia yang memiliki kesehatan mental.
3. Pandangan Islam tentang manusia, problema kehidupannya, keterbatasannya menyelesaikan problema kehidupan bagi pembinaan kesehatan mentalnya.
4. Kepentingan/kegunaan konseling Islami bagi kemungkinan pengambilan tindakan dalam membantu manusia dalam menyelesaikan problema kehidupannya.
5. Pendayagunaan konseling Islami untuk memberi hasil bagi pembinaan kesehatan mental manusia.

## C. TUJUAN DAN KEGUNAAN SERTA ASUMSI DASAR

Pada prinsipnya kajian ini ingin mengungkapkan dan menggambarkan secara jelas sejauh mana konseling Islami berdaya guna dan dapat dimanfaatkan bagi kemungkinan penyelesaian problema kehidupan manusia demi pembinaan kesehatan mentalnya.



Justru itu, kontribusinya diharapkan berguna bagi kepentingan praktis, terutama bagi konselor, pendidik, orang tua, muballigh/juru dakwah, dalam memberikan layanan bimbingan terhadap konseli, peserta didik, anak-anak, jamaahnya yang membutuhkan bantuan untuk menyelesaikan problema kehidupan dan bagi kepentingan pembinaan kesehatan mental mereka.

Selain itu, juga diharapkan berguna dan memberi sumbangan positif bagi siapa saja atau pihak mana saja yang bermaksud melakukan kajian lebih lanjut dalam masalah ini.

Selanjutnya, agar pembahasan dan analisis kajian ini dapat terarah sebagaimana yang diharapkan, maka perlu dirumuskan asumsi dasar yang dapat dijadikan sebagai pemberi arah yang menuntun. Asumsi dasar dalam hal ini adalah sebagai berikut :

1. Kesempurnaan dan kekayaan khazanah konsep yang dimiliki oleh ajaran Islam, baik sebagai titik tolak/landasan telaah maupun sebagai sumber doktrinal, adalah berwawasan perspektif dan optimistik bagi kebermaknaan manusia sebagai makhluk pengemban misi khilafah di muka bumi ini.
2. Manusia adalah makhluk yang memiliki seperangkat kecenderungan, kebutuhan dan potensi dasar. Ketidakseimbangan antara kecenderungan dan kebutuhan dengan potensi dasar yang dimiliki manusia tersebut pada gilirannya akan menimbulkan berbagai problema kehidupan. Kenyataan menunjukkan bahwa tidak selamanya manusia berhasil menyelesaikan problema kehidupan yang dihadapinya dengan mudah dan atau secara mandiri, sehingga untuk itu manusia membutuhkan bantuan orang lain, terutama tenaga ahli, yang berkompeten dalam bidangnya.
3. Unsur terpenting yang membantu pertumbuhan dan perkembangan kejiwaan manusia adalah iman yang direalisasikan dalam bentuk ajaran agama. Justru dalam Islam prinsip utama yang menjadi sumbu kehidupan manusia adalah iman. Maka dengan demikian pengamalan ajaran Islam secara tepat dan baik akan mendukung upaya pembinaan kesehatan mental manusia.
4. Konseling Islami yang dirakit dari acuan dasar ajaran Islam adalah merupakan alternatif yang dikonsepsikan dapat mengakomodasi problema-problema kehidupan manusia sesuai dengan potensi dasar

yang dimilikinya (fitrahnya). Dalam merumuskan konseling Islami, berbagai teori konseling yang dibangun atas dasar empirik eksperimentatif memberikan bantuan yang berarti.

5. Penetapan konseling Islami sebagai suatu alternatif layanan bimbingan bagi penyelesaian problema kehidupan manusia adalah didasarkan pada pandangan tentang urgensi dan keakraban konseling Islami dengan problema kehidupan itu sendiri, dan ia merupakan konsep yang dipantulkan dari nilai *rahmatan lil 'alamin*.

#### D. PENDEKATAN DAN SUMBER KAJIAN

Pembahasan dan analisa yang dilakukan dalam kajian ini adalah dengan melalui pendekatan-pendekatan berikut :

##### 1. Pendekatan historis.

Fenomena konseling yang kelihatan dewasa ini telah mematangkan diri melalui desakan sejarah yang panjang. Ia tumbuh dan berkembang berdasarkan kebutuhan zaman, situasi dan kondisi dari suatu kurun tertentu, yaitu sejak dari gerakan "Vocational Guidance" yang dipelopori oleh Frank Parson pada tahun 1908 di Boston hingga saat ini.

*Historical events* telah memodifikasi konsep dasar itu menjadi berkembang ke arah kesempurnaan. Berbagai pendekatan baru ternyata telah menjadikan konseling itu semakin lengkap dan semakin bermakna, sekalipun dalam perjalanan sejarahnya tidak luput dari kegagalan dan keberhasilan. Peristiwa-peristiwa sejarah yang demikian merupakan bahan berharga untuk membangun konsep konseling Islami dalam kajian ini.

Sehubungan dengan itu, perjalanan sejarah pendidikan Islam yang berawal dari teori dan praktik kependidikan pada masa Nabi priode Makkah yang berpusat di Dar al-Arqam dan priode Madinah yang berpusat di al-Suffah, adalah sebagai kasus historis yang penting dan merupakan rujukan sejarah yang riil dalam konteks konseling Islami. Menurut Hamid Hasan Bilgrami dan Syed Ali Ashraf, pada waktu itu Nabi berperan sebagai manusia yang menyelesaikan semua masalah yang dihadapkan kepadanya,<sup>14</sup> sehingga fungsi dan peran Nabi menjadi rujukan awal dan akhir bagi segala ma-salah dan problema kehidupan umat pada waktu itu. Justru itu,



konsep konseling Islami yang dikembangkan dalam kajian ini, akan terkait dalam suatu jalinan konsep antara keterkaitan perkembangan sejarah konseling dan perjalanan sejarah pendidikan Islam itu sendiri.

Di samping itu, keberhasilan layanan bimbingan Nabi dalam penyelesaian problema kehidupan umat ketika itu, sehingga umat benar-benar merasakan ketenteraman hidup lahir dan batin, menjadi rujukan pula dalam membangun konsep karakteristik kesehatan mental yang Islami.

## 2. Pendekatan Asimilatif

Pendekatan ini adalah berupa penyesuaian dan perpaduan konsep yang terkait dengan konseling Islami dan kesehatan mental. Hasil-hasil penemuan dan pemikiran yang dipandang memiliki hubungan dan dapat mendukung konsep yang akan dikembangkan dalam kajian ini, akan diseleksi dengan ukuran yang ditawarkan oleh Islam. Sesuai atau tidaknya hasil penemuan dan pemikiran itu dengan konsep Islam, dapat diasimilasi menjadi konsep Islam.

Landasan pendekatan ini adalah penilaian yang obyektif terhadap hasil penemuan dan pemikiran di luar Islam, yang tentunya tidak selamanya bertentangan dengan konsep Islam, karena kebenaran dalam konsep Islam bukanlah diukur dari segi Timur dan Barat, tetapi diukur dari segi kesesuaiannya dengan wahyu Ilahi. Yang membedakan sistem Islam dengan sistem Barat modern (misalnya), adalah nilai keimanan dan keislaman yang dijadikan dasar dan tujuan. Dalam hal ini tentu tidak ada salahnya jika penemuan dan pemikiran Barat dijadikan pedoman sepanjang ia tidak bertentangan dengan nilai dan makna sumber ajaran Islam. Contoh yang dapat dikemukakan adalah pendapat Syed Sajjad Husain dan Syed Ali Ashraf, tujuan pendidikan yang dirumuskan Barat untuk melahirkan individu yang baik dan warga negara yang baik, dapat diterima oleh Islam,<sup>15</sup> karena individu yang baik dan warga negara yang baik adalah merupakan tujuan pendidikan Islam di mana faktor keimanan menjadi fundamennya.

Namun, kajian ini bukan bermaksud atau mengklaim hasil penemuan dan pemikiran non-Islam sebagai Islami atau memberi label Islami sebagai atribut. Dalam kajian ini diupayakan menangkap maksud Ilahi melalui wahyu berupa ayat Qur'aniyah atau Kauniyah, karena tidak tertutup kemungkinan bahwa konsep non-Islam itu dapat sesuai atau minimal tidak

bertentangan dengan konsep Islam, sehingga ia dapat menjadi sesuatu yang berarti bagi pengembangan konsep konseling Islami dan kesehatan mental yang Islami.

## 3. Logika reflektif.

Logika reflektif yang dimaksudkan adalah sistem penalaran dan proses penyimpulan yang berawal dari pola pikir yang prosesnya mondar mandir antara yang empirik dan yang abstrak. Perumusan kesimpulan yang dipandang benar didasarkan atas pandangan tentang empat stratifikasi kebenaran, yakni: kebenaran empirik sensual, kebenaran empirik logik, kebenaran empirik etik dan kebenaran empirik transendental.<sup>16</sup> Empirik yang kasus dijadikan dasar untuk menstimulasi berkembangnya konsep abstrak yang lebih luas, dan dengan itu pula dilihat relevansinya antara empirik yang satu dengan empirik yang lain, yang termuat dalam konsep abstrak baru yang akan dibangun. Namun, mondar mandirnya berfikir reflektif tersebut bukan hanya terbatas antara empirik dengan konsep yang abstrak, melainkan dikaitkan dengan berpikir antisipatif dan merefleksikan wawasan masa lampau, masa kini dan masa datang yang saling terkait.

Dalam kajian ini doktrin-doktrin Ilahiyah yang termaktub dalam al-Qur'an dan al-Hadis, serta hasil-hasil pemikiran para pakar yang berkompeten dalam bidangnya, dijadikan dasar acuan penelaahan, analisa dan penyimpulan. Dengan demikian, al-Qur'an didudukkan sebagai sumber utama yang dibiarkan berbicara atas dasar teksnya sendiri, sedangkan penafsiran hanya digunakan dalam menjalin keterhubungan antara konsep-konsep yang berbeda. Demikian juga pemaknaannya dimaksudkan untuk menelusuri hal-hal yang tersirat agar dapat menemukan hal-hal yang ada di balik yang tersurat. Pemaknaan ini bersifat "etik-transendental" dan senantiasa menghindari adanya "pemaksaan" pemahaman, sehingga ia berupa upaya "mendekati" pemahaman yang paling benar.

Selanjutnya al-Qur'an diyakini sebagai kumpulan wahyu Allah yang merupakan pedoman hidup manusia dunia dan akhirat yang memiliki masa berlaku hingga hari kiamat kelak. Justru itu, ia berfungsi sebagai petunjuk bagi manusia, baik pada masa lalu (masa turunnya), masa kini dan masa datang. Hanya saja al-Qur'an tidak pernah berubah, walaupun zaman, situasi dan kondisi kehidupan manusia terus berubah dan ber-



kembang dengan pesat. Atas dasar itu al-Qur'an harus difahami dengan tata pikir reflektif kontekstual, dalam arti mencari kebermaknaan ayat-ayatnya atas dasar konteksnya (bersifat situasional); atau mencari kebermaknaan ayat-ayatnya secara mondar mandir atas dasar keterkaitan masa lalu - masa kini - masa datang; atau mencari kebermaknaan ayat-ayatnya dengan mendudukan keterkaitan antara yang sentral dengan yang perifer.

Karena kajian ini berfokus pada kepustakaan/literatur yang ada, maka analisisnya mempergunakan metode kualitatif dengan cara analitik dan komparatif. Metode analitik digunakan untuk memperoleh data yang sebenarnya dari suatu pernyataan dalam suatu teks, terutama dalam memahami dan menjabarkan konsep-konsep atau pandangan Islam tentang konseling dan kesehatan mental, baik menurut sumber ajaran Islam, maupun menurut pemikiran para pakar yang berkompeten dalam bidang ini. Metode komparatif digunakan untuk membandingkan pandangan mengenai urgensi konseling Islami dan kesehatan mental sehingga dapat ditampilkan kesimpulan yang lebih bermakna dan lebih teruji kebenarannya sebagai landasan konsepsional. Dengan demikian, perolehan datanya bersumber pada konsep-konsep, teori-teori, pemikiran para pakar, hasil studi terdahulu yang tertera pada buku-buku literatur/kepustakaan, antara lain: buku-buku yang membahas konseling/konseling Islami dan hal-hal yang berhubungan dengannya, buku-buku yang membahas kesehatan mental dan hal-hal yang berhubungan dengannya, buku-buku yang membahas psikologi/psikologi Islam, psikologi pendidikan dan hal-hal yang berhubungan dengannya, buku-buku yang membahas pendidikan/pendidikan Islam dan hal-hal yang berhubungan dengannya, makalah-makalah seminar/diskusi dalam hal konseling dan konseling Islami serta kesehatan mental.

### Catatan:

- <sup>1</sup> Zakiah Daradjat, *Perawatan Jiwa untuk Anak-Anak*, Jakarta: Bulan Bintang, 2002, hlm. 18
- <sup>2</sup> W.S. Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah*, Jakarta: PT. Gramedia, 2005, hlm. 11
- <sup>3</sup> Milton L. Blum and Benyamin Balinsky, *Counseling and Psychology*, Tokyo: Prentice Hall, Inc., 1993, hlm. 1
- <sup>4</sup> Zakiah, *Perawatan*, hlm. 19
- <sup>5</sup> Zakiah Deradjat, *Islam dan Kesehatan Mental*, Jakarta: CV Haji Masagung, 1998, hlm. 9
- <sup>6</sup> Blum and Balinsky, *Counseling*, hlm. 17
- <sup>7</sup> Winkel, *Bimbingan*, hlm. 84
- <sup>8</sup> Harold W. Bernard and Daniel W. Fullmer, *Principles of Guidance*, New York: Harper & Row Publisher, 1997, hlm. 345
- <sup>9</sup> Mohammad Surya, *Dasar-dasar Penyuluhan (Konseling)*, Jakarta: Depdikbut, 1998, hlm. 85
- <sup>10</sup> Hasan Muhammad al-Syarqawi, *Nahwa 'Ilmin Nafsin Islamiyyin*, Mesir: al-Haiah al-Misriyyah al-'Ammah li al-Kitab, 1999, hlm. i & ii
- <sup>11</sup> Aulia, *Agama dan Kesehatan Badan/Jiwa*, Jakarta: Bulan Bintang, 2000, hlm. 41 dan 47
- <sup>12</sup> M.D. Dahlan, *Beberapa Pendekatan dalam Penyuluhan (Konseling)*, Bandung: CV Diponegoro, 2005, hlm. 11
- <sup>13</sup> Yahya Jaya, *Peranan Taubat dan Maaf dalam Kesehatan Mental*, Jakarta: Ruhama, 2009, hlm. 7
- <sup>14</sup> Hasan Bilgrami and Syed Ali Ashraf, *The Concept of an Islamic University*, Cambridge: Hodder and Stoughton Islamic Academy, 1995, hlm. 18
- <sup>15</sup> Syed Sajjad Husain and Syed Ali Ashraf, *Crisis In Muslim Education*, Jeddah: Hodder and Stoughton King Abdul Aziz University, 1999, hlm. 38
- <sup>16</sup> Noeng Muhadjir, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Yogyakarta: Rake Sarasin, 2002, hlm. 184



## BAB II

# RUMUSAN KONSELING DAN KONSELING ISLAMI

### A. RUMUSAN KONSELING

#### 1. Pengertian

Konsep konseling yang berakar pada *vocational guidance* dan dipelopori oleh Frank Parson di Boston tahun 1908, telah berkembang sebagai layanan utama dalam pendidikan. Berbagai pendekatan antara lain : *psychoanalysis, client-centered counseling, rational-emotive therapy, reality therapy, eclectic counseling-approach, behavior modification* merupakan langkah-langkah pengembangan konsep konseling.

Lebih lanjut Hansen mengemukakan, The vocational guidance movement, whose founding is generally attributed to Frank Parson, was progenitor of counseling. Parson's primary concern was the development of a means by which individuals could be matched with appropriate occupation.<sup>1</sup>

Atas dasar pendapat Hansen tersebut di atas, jelaslah bahwa konseling secara mendasar dikembangkan atas dasar metode *vocational guidance* untuk membantu individu secara tepat sebagaimana dibutuhkannya. Dengan demikian, konseling dalam makna *helping relationship*, dipandang sebagai suatu relasi yang terjadi di antara dua pihak dimana salah satu mempunyai kehendak untuk meningkatkan pertumbuhan, perkembangan, kedewasaan, memperbaiki fungsinya dan memperbaiki kemampuan pihak lain untuk menghadapi dan menangani kehidupannya sendiri.

Untuk mendapatkan pemahaman secara jelas tentang masalah ini, maka berikut ini akan diketengahkan rumusan konseling, dengan terlebih dahulu mengemukakan definisi konseling yang dikemukakan oleh para ahli.

Istilah konseling yang digunakan dalam kajian ini merupakan alih bahasa dari istilah dalam bahasa Inggris *counseling* (ejaan Amerika) atau *counselling* (ejaan British), berasal dari bahasa Latin *consilium*, berarti: advis, informasi, dialog, opini atau pertimbangan yang diberikan oleh seseorang kepada orang lain sehubungan dengan pembuatan keputusan atau tindakan akan datang.

Istilah konseling juga disebut penyuluhan. Tohari Musnamar menyebutkan wawanwuruk, dan M.D. Dahlan menyebutnya wawan-muka. Kata konseling biasanya terangkai dengan kata bimbingan, yakni: *guidance and Counseling*. Dalam istilah Indonesia menjadi bimbingan dan penyuluhan, bimbingan dan konseling, bimbingan dan wawanwuruk, atau bimbingan dan wawan-muka.

Dalam bahasa Arab kata konseling disebut dengan *al-irsyad*. Al-Khuli mendefinisikannya sebagai berikut :

إرشاد - توجيه نفس يساعد الفرد على حل مشكلاته<sup>2</sup>

Dalam hal ini, *irsyad* dimaksudkan sebagai bimbingan, pengarahan konselor kepada klien/konseli untuk membantu menyelesaikan masalahnya.

Hoffman mengemukakan bahwa konseling adalah sebagai berikut:

*Counseling is the face to face meeting of counselor and counselee. Within the guidance services, counseling may be thought of as the core of the helping process, essential for the proper administration of assistance to students as the attempt to solve their problems. However counseling cannot be adequate unless it is built upon a superstructure of preparation.*<sup>3</sup>

Secara jelas Hoffman menggambarkan bahwa dalam konseling terjadi pertemuan tatap muka antara konselor dan klien/konseli, dan konseling itu dipandang sebagai inti proses pemberian bantuan esensial bagi upaya layanan bimbingan kepada para siswa pada saat mereka berusaha menyelesaikan problema yang mereka hadapi. Namun, konseling dipandang tidak memadai jika tidak dibentuk atas dasar persiapan dan tersusun dalam struktur organisasi. Justru itu Rogers lebih menekankan pada "relasi yang teratur dan permisif" dalam pandangannya yang menyatakan bahwa: "konseling adalah relasi bersifat sangat permisif, dengan demikian, klien/konseli menemukan suatu kesempatan untuk mempelajari dengan bebas dan aman kesulitan-kesulitan dan sikap-sikap yang merongrongnya."<sup>4</sup>



Sehubungan dengan definisi konseling 'Athiyah Mahmud Hana menjelaskan sebagai berikut :

يقصد بالاستشارة النفسية و الاكلينيكية العملية التي تتم بين فردين احدهما قلق مضطرب بسبب بعض المشكلات الانفعالية التي لا يستطيع أن يوجهها وأن يتغلب عليها بمفرده<sup>5</sup>

Dalam pendapat tersebut di atas dimenerangkan bahwa konseling bermaksud memberikan pelayanan atau penerangan kepada seseorang dalam suatu proses pertemuan antara dua orang, salah satu di antaranya mengalami kegoncangan disebabkan oleh problem pribadi yang tidak dapat diselesaikannya sendiri.

Demikian pula Tolbert mengemukakan :

*Counseling is personal, face to face relationship between two people in which the counselor, by means of the relationship and his special competencies provides a learning situation in which the counselee, a normal sort of person is helped to know himself and his present and possible future situation so that he can make use of characteristics and potentialities in a way that is both satisfying to himself and beneficial to society and further can learn how to solve future problems, and meet future needs.*<sup>6</sup>

Kelihatan dengan jelas bahwa konseling dilaksanakan dalam jalinan hubungan pribadi melalui kegiatan tatap muka antara seorang klien/konseli dengan seorang konselor potensial dan profesional. Proses konseling menyediakan situasi belajar bagi klien/konseli untuk membantunya memahami diri sendiri, keadaannya saat ini, kemungkinan keadaannya di masa depan yang dapat diciptakan dengan menggunakan potensinya, demi untuk kesejahteraan pribadi dan masyarakatnya. Berikutnya, ia dapat belajar bagaimana memecahkan masalah-masalahnya dan sekaligus menemukan jalan pemenuhan kebutuhan-kebutuhannya pada masa mendatang.

Lebih lanjut Mortensen and Schmuller mengemukakan: "*Counseling may therefor be defined as person to person process in which one person is helped by another to increase in understanding and ability to meet his problem*".<sup>7</sup>

Dalam hal ini, Mortensen and Schmuller melihat bahwa dalam konseling terjadi suatu proses antar pribadi, salah seorang di antaranya dibantu oleh yang lain untuk meningkatkan pemahaman dan kecakapan dalam upaya menemukan masalah kehidupannya, dan selanjutnya membantunya untuk membuat pilihan dan menetapkan keputusan secara tepat untuk menyelesaikan masalah tersebut, sebagaimana dikemukakan oleh Jones berikut ini :

*Counseling denotes a professional relationship between a trained counselor and client. This relationship is usually person to person, although it may sometimes involve more than two people, and is designed to help the client understand and clarify his view of his life-space so that he may make meaningful and informed choices consonant with his essential nature in those areal where choise are available to him.*<sup>8</sup>

Dalam pendapat tersebut di atas dinyatakan bahwa di dalam konseling terkandung suatu hubungan profesional antara seorang konselor yang terlatih dengan seorang klien/konseli. Dikatakannya, bahwa hubungan itu biasanya bersifat individual, meskipun kadangkala melibatkan lebih dari dua orang. Hubungan itu dirancang untuk memberikan bantuan kepada klien/konseli dalam hal memahami dan memperjelas pandangan terhadap ruang lingkup hidupnya, sehingga dengan demikian ia dapat berhasil membuat pilihan berarti dan memadai bagi dirinya.

Analisis terhadap pendapat tersebut di atas menghasilkan rangkuman tentang faktor-faktor penting dalam konseling, yakni :

- Konseling berhubungan dengan tujuan membantu orang lain menentukan pilihan dan tindakannya.
- Dalam proses konseling terjadi proses belajar.
- Dalam proses konseling terjadi perubahan dan perkembangan kepribadian.

Dengan demikian, konseling dapat ditegaskan dengan rumusan-rumusan berikut ini :

- Konseling dilakukan dalam suasana hubungan tatap muka antara dua orang (konselor dan klien/konseli).
- Konseling dilakukan orang yang ahli (memiliki kemampuan khusus di bidang konseling).
- Konseling merupakan wahana proses belajar bagi klien/konseli, yaitu



belajar memahami diri sendiri, membuat rencana untuk masa depan, dan mengatasi masalah-masalah yang dihadapi.

- d. Pemahaman diri dan pembuatan rencana untuk masa depan itu dilakukan dengan menggunakan kekuatan-kekuatan klien/konseli sendiri.
- e. Hasil-hasil konseling harus dapat mewujudkan kesejahteraan, baik bagi diri pribadi klien/konseli maupun masyarakatnya.

Adanya usaha merancang hubungan dalam proses konseling, seperti dinyatakan Jones di atas, didukung pula oleh pendapat Patterson dengan penggunaan metode-metode psikologi, yang dikemukakaninya dalam definisi berikut ini: *Counseling is the process involving interpersonal relationship between a therapist and one or more clients by which the former employs psychological method based on systematic knowledge of human personality in attempting to improve the mental health of the latter.*<sup>9</sup>

Melengkapi pendapat yang dikemukakan oleh Jones terdahulu, dalam pendapat tersebut di atas Patterson memandang bahwa hubungan antar pribadi antara konselor dengan klien/konseli, baik perorangan maupun secara kelompok, perlu dijalin dengan menerapkan metode psikologi berdasarkan pada pengetahuan sistematis tentang kepribadian manusia, dalam upaya membina kesehatan mental. Secara lebih jauh kelihatannya Patterson mengemukakan pentingnya menggunakan metode psikologis sebagai suatu cara sistematis dalam menemukan hubungan antara kepribadian klien/konseli dengan problema yang dihadapinya, untuk memperoleh jalan pemecahannya, demi terbinanya kesehatan mental.

Dalam hubungan ini, Aryatmi Siswohardjono memandang bahwa konseling dari sisi pertolongan dalam bentuk wawancara menuntut adanya komunikasi dan interaksi mendalam dan usaha bersama antara konselor dan konseli untuk mencapai tujuan, yang dapat berupa pemecahan masalah, pemenuhan kebutuhan ataupun pengubahan sikap dan tingkah laku.<sup>10</sup>

Upaya konseling dalam bentuk wawancara ini bermaksud memberi bantuan terhadap klien/konseli untuk dapat mengerti lebih jelas tentang dirinya sendiri, dapat memperbaiki kesulitan yang berhubungan dengan lingkungan atau dapat memperbaiki kesukaran penyesuaian diri. Dalam hal ini, konseling dapat dilakukan secara mendalam atau secara dangkal. Bisa sekedar membantu memperbaiki hubungan dengan lingkungan,

bisa juga mendalam dan meluas seperti tercapainya perubahan-perubahan struktur intrapsikis.

Konseling yang diungkapkan dalam pengertian di atas adalah mencakup seluruh bentuk hubungan antara dua orang (konselor dan klien/konseli). Klien/konseli dibantu untuk lebih mampu menyesuaikan diri secara efektif terhadap dirinya sendiri dan lingkungannya. Suasana hubungan ini meliputi penggunaan wawancara untuk mendapatkan dan memberikan berbagai informasi, melatih dan mengajar, meningkatkan kematangan dan memberikan bantuan melalui pengambilan keputusan dan upaya terapi atau penyembuhan. Dalam hal ini, istilah konseling juga mengandung pengertian lebih luas dan mencakup bidang-bidang yang bersifat lebih khusus, seperti halnya upaya pembinaan kesehatan mental, sebagai salah satu usaha penyediaan terapi psikis. Demikian juga dengan penanganan kesulitan-kesulitan dalam bidang pendidikan yang meliputi kelemahan dalam ketrampilan, kebiasaan belajar dan masalah-masalah emosional.

Dengan demikian, jelas bahwa upaya konseling adalah dengan melaksanakan kegiatan-kegiatan berikut secara simultan :

- a. Melakukan proses konseling atau langkah-langkah konseling.
- b. Melakukan proses pertolongan, yang mencakup usaha memahami masalah atau kebutuhan klien/konseli dan memberikan pertolongan.
- c. Menyelenggarakan komunikasi (antara konselor dan klien/konseli).
- d. Mengadakan wawancara, mengamati, mendengarkan.

Seluruh kegiatan di atas dilaksanakan secara integral, saling mendukung dan dipergunakan demi kelancaran proses konseling dan tercapainya tujuan konseling.

Selanjutnya, Shertzer and Stone mengemukakan bahwa : *"Counseling is an interaction process which facilitates meaningful understanding of self and environment and results in the establishment and / or clarification of goals and values for future behavior"*.<sup>11</sup>

Dalam definisi di atas, Shertzer dan Stone memandang bahwa konseling merupakan suatu proses interaksi dengan memberikan berbagai fasilitas atau kemudahan untuk membentuk pemahaman bermakna terhadap diri dan lingkungan individu, menghasilkan keteguhan pendirian dan/



atau kejelasan tujuan-tujuan yang akan dicapai serta nilai-nilai yang dianut untuk dicerminkan pada perilaku di masa datang.

Dengan berpedoman pada definisi yang dikemukakan oleh Patterson, Aryatmi Siswohardjono serta Shertzer and Stone di atas, Roosdi Achmad Syuhada merangkum sebuah definisi secara lebih komprehensif sebagai mana dikemukakannya berikut ini: "Konseling ialah suatu proses pemberian layanan bantuan yang bersifat memberikan kemudahan-kemudahan dengan didasarkan teori, metode, dan teknik psikologi kepribadian guna memantapkan atau memperjelas nilai-nilai dan tujuan-tujuan perilaku klien/konseli di masa depan."<sup>12</sup>

Atas dasar hal tersebut di atas terlihat jelas ada beberapa ciri-ciri konseling, yakni:

- Konseling merupakan suatu proses yang terjadi oleh adanya hubungan antara konselor dengan seorang klien/konseli atau lebih, dengan sengaja akan mencapai suatu tujuan bermakna bagi klien/konseli.
- Konseling merupakan suatu bantuan agar klien/konseli lebih mampu memahami diri serta lingkungannya guna merencanakan masa depannya yang lebih baik.
- Dalam proses konseling, konselor memberikan fasilitas bernilai psikis bagi klien/konseli yang digali dari teori-teori, metode dan teknik psikologi kepribadian dan ilmu-ilmu sosial lainnya untuk memungkinkan klien/konseli melakukan perubahan perilaku dari kurang positif kepada lebih positif.
- Hasil yang hendak dicapai bersama oleh konselor dan klien/konseli ialah perwujudan dan/atau kejelasan-kejelasan nilai-nilai dan tujuan-tujuan perilaku klien/konseli di masa datang, yaitu dapat membahagiakan/mensejahterakan diri dan masyarakatnya.

Dalam hubungan ini Pietrofesa menegaskan bahwa :

*Essentially, the authors of this volume believe that counseling can be described as the process through which a person professionally prepared to counsel attempt to help another person in matter of self understanding, decision making, and problem solving. Counseling is a face to face human encounter and its outcome is greatly dependent upon the quality of counseling relationship.*<sup>13</sup>

Menurut Pietrofesa, dalam konseling terjadi suatu proses adanya seorang yang dipersiapkan secara profesional membantu orang lain untuk mampu memahami diri, membuat keputusan dan memecahkan masalahnya. Proses tersebut berlangsung dengan hubungan tatap muka dalam pertemuan dari hati ke hati antar manusia dan hasilnya sangat tergantung pada kualitas hubungan dimaksud.

Lebih lanjut pengertian konseling dapat diklarifikasi sebagai berikut:

- Konseling adalah suatu layanan profesional yang disediakan oleh konselor berwenang.
- Konseling adalah suatu proses yang terjadi atas dasar hubungan konselor-klien/ konseli.
- Konseling adalah berurusan dengan ketrampilan pembuatan keputusan dan pemecahan masalah.
- Konseling menjadikan klien/konseli mempelajari tingkah laku atau sikap-sikap baru.
- Konseling adalah upaya bersama dua pihak (konselor dan klien / konseli), dan didasarkan atas penghargaan terhadap individu.
- Konseling tidak dapat dibatasi secara tegas karena ia merupakan sesuatu yang dinamis, namun ada ketrampilan lazim dipakai bagi hubungan bantuan seperti itu.
- Konseling adalah suatu pandangan hidup (*a way of life*).

Sebagai seorang ahli yang mengalih bahasakan *counseling* dengan *wawanwuruk*, Tohari Musnamar mengemukakan definisi seperti berikut:

Wawanwuruk adalah suatu proses berbentuk kontak pribadi (*personal contact*) antara individu yang mendapat kesukaran dalam suatu masalah dengan seorang petugas profesional, dalam hal pemecahan masalah, pengenalan diri, penyesuaian diri dan pengarahan diri, untuk mencapai realisasi diri secara optimal.<sup>14</sup>

Prayitno dan Erman Amti merumuskan pengertian singkat, yakni: "konseling adalah proses pemberian bantuan, dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (disebut klien/konseli), dan bermuara pada teratasinya masalah kehidupan klien."<sup>15</sup>

Harus tergambar dengan jelas bahwa dalam wawancara konseling



dimaksud, klien/konseli mengemukakan masalah-masalah yang sedang dihadapinya kepada konselor, dan konselor menciptakan suasana hubungan akrab dengan menerapkan prinsip-prinsip dan teknik-teknik wawancara konseling sedemikian rupa, sehingga masalahnya itu dapat terjelajahi pada segenap seginya dan pribadi klien/konseli terangsang untuk mengatasi masalahnya dengan menggunakan kekuatan sendiri. Dengan demikian, proses konseling pada dasarnya adalah upaya menghidupkan dan men-dayagunakan secara maksimal fungsi-fungsi yang minimal secara potensial organismik dimiliki oleh klien/konseli. Apabila fungsi dimaksud berjalan dengan baik tentu diharapkan dinamika hidup klien/konseli akan kembali berjalan dengan lancar dan wajar mengarah kepada tujuan-tujuan positif.

Untuk melengkapi berbagai definisi yang telah dikemukakan terdahulu, berikut ini dikemukakan definisi yang dirumuskan oleh Mohamad Surya yakni :

Konseling adalah suatu proses berorientasikan belajar, dilakukan dalam suatu lingkungan sosial, antara seorang dengan seorang, di mana seorang konselor, yang memiliki kemampuan profesional dalam bidang ketrampilan dan pengetahuan psikologis, berusaha membantu klien dengan metode yang cocok dengan kebutuhan klien tersebut, dalam hubungannya dengan keseluruhan program ketenagaan, supaya dapat mempelajari lebih baik tentang dirinya sendiri, belajar bagaimana memanfaatkan pemahaman tentang dirinya untuk realistik, sehingga klien dapat menjadi anggota masyarakat yang berbahagia dan lebih produktif.<sup>16</sup>

Atas dasar hal tersebut di atas tergambar dengan jelas bahwa dalam upaya konseling terdapat suatu proses pemberian bantuan berkesinambungan dan sistematis kepada klien/konseli dalam memecahkan masalah yang dihadapinya, agar tercapai kemampuan untuk dapat memahami dirinya (*self understanding*), kemampuan untuk menerima dirinya (*self acceptance*), kemampuan untuk mengarahkan dirinya (*self direction*) dan kemampuan untuk merealisasikan dirinya (*self realization*), sesuai dengan potensi atau kemampuannya dalam mencapai penyesuaian diri dengan lingkungan, baik keluarga maupun masyarakat. Bantuan dimaksud diberikan oleh orang yang memiliki keahlian dan pengalaman khusus dalam bidang tersebut.

Lebih lanjut, dapat pula disimak beberapa karakteristik yang ter-

kandung dalam batasan konseling, seperti dikemukakan oleh Patterson, seperti dikutip Shertzer and Stone berikut ini :

- a. Counseling is concerned with influencing voluntary behavior change on the part of the client (client wants to change and seeks counselor's help to change).
- b. The purpose of counseling is to provide conditions which facilitate voluntary change (conditions such as the individual's right to make choices, to be independent and autonomous).
- c. As in all relationships, limits are imposed upon the counselee (limits are determined) by counseling goals which in turn are influenced by counsellor's values and philosophy).
- d. Conditions facilitating behavioral change are provided through interviews (not all interviewing is counseling but counseling always involves interviewing).
- e. Listening is present in counseling (but not all listening is counseling).
- f. The Counsellor understand the client.
- g. Counseling is conducted in privacy and discussion is confidential.
- h. *The client has a psychological problem and the counsellor is skilled in working with clients who have psychological.*<sup>417</sup>

Karakteristik yang terkandung dalam batasan konseling seperti dikemukakan di atas adalah :

- a. Konseling berhubungan dengan upaya untuk mempengaruhi perubahan sebagian besar tingkah laku klien/konseli secara sukarela (klien/konseli ingin merubah dan memperoleh bantuan konselor).
- b. Konseling bermaksud menyajikan kondisi yang mampu mempermudah dan mempermudah perubahan tersebut (kondisi demikian itu merupakan kewajiban individu dalam menentukan pilihan yang tepat untuk mandiri dan memperoleh kepercayaan diri).
- c. Klien/konseli memiliki batas gerak sesuai dengan tujuan konseling yang secara khusus ditetapkannya bersama dengan konselor ketika awal proses konseling (batas gerak itu ditentukan oleh tujuan konseling, yang sebaliknya dipengaruhi oleh nilai-nilai dan falsafah hidup konselor).
- d. Kondisi yang mempermudah perubahan tingkah laku tersebut dilaksanakan melalui wawancara (tidak semua wawancara adalah konseling, tetapi konseling senantiasa berhubungan dengan wawancara).



- e. Suasana mendengarkan terjadi dalam konseling (tetapi tidak seluruh proses konseling berlangsung dalam suasana mendengarkan saja).
- f. Konselor memahami klien/konseli.
- g. Konseling dilaksanakan dalam suasana pribadi dan hasilnya dirahasiakan.
- h. Klien/konseli memiliki masalah-masalah psikis dan konselor memiliki ketrampilan dan keahlian dalam membantu memecahkannya.

Atas dasar definisi-definisi yang dikemukakan di depan, jelaslah bahwa dari segi proses, konseling adalah merupakan berlangsungnya pertemuan tatap muka (*face to face relationship*) antara dua orang atau lebih (*more than two people*). Pihak pertama adalah konselor yang dengan sengaja memberikan bantuan, layanan kepada klien/konseli secara profesional, sedangkan pihak kedua adalah klien/konseli yang diharapkan dapat menyelesaikan problema pribadinya, tetapi tidak dapat diselesaikan secara mandiri. Dari hubungan yang berlangsung antara konselor dan klien/konseli ini, diharapkan akan menghasilkan perubahan pada diri klien/konseli sehingga dapat menemukan jati dirinya dalam lingkungan di mana ia hidup.

Beranjak dari beberapa penegasan di atas, dapat pula dirumuskan secara lebih terperinci beberapa ciri utama konseling, yakni antara lain:

- a. Konseling melibatkan dua orang (konselor dan klien/konseli yang saling berinteraksi dalam jalinan komunikasi langsung. Mereka mengemukakan dan memperhatikan dengan seksama isi pembicaraan, gerakan-gerakan isyarat, pandangan mata, dan gerakan-gerakan lain dengan maksud meningkatkan pemahaman mereka.
- b. Pola interaksi dimaksud terbatas dalam dimensi verbal, konselor dan klien/konseli saling berbicara. Klien/konseli berbicara mengenai pikiran, perasaan perilaku, dan hal-hal lain menyangkut dengan dirinya. Sedangkan konselor aktif mendengarkan dan menanggapi setiap hal sebagaimana dikemukakan oleh klien/konseli demi mempertahankan reaksi dan kelancarannya dalam berbicara lebih lanjut. Keduanya terlibat dalam memikirkan, berbicara dan mengemukakan gagasan-gagasan, sehingga akhirnya bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien/konseli.

- c. Interaksi antara konselor dan klien/konseli berlangsung dalam waktu relatif lama dan terarah kepada pencapaian tujuan.
- d. Proses konseling menuju terciptanya perubahan tingkah laku klien/konseli. Konselor memusatkan perhatian terhadap klien/konseli dengan mencurahkan segala daya dan upaya demi terciptanya perubahan pada diri klien/konseli, dalam arti perubahan ke arah yang lebih baik dan teratasinya masalah.
- e. Proses konseling bersifat dinamis, sehingga klien/konseli diberi bantuan agar mampu mengembangkan dirinya, dan berhasil mengembangkan kemampuan dalam menyelesaikan masalahnya.
- f. Konseling didasarkan atas penerimaan konselor secara wajar terhadap diri klien/konseli, yakni atas dasar penghargaan terhadap harkat dan martabatnya.

Perkembangan ilmu dan teknologi menyebabkan terjadinya perkembangan pada proses konseling. Saat ini konseling telah pula dilakukan melalui pesawat telepon, sehingga pertemuan tatap muka antara konselor dengan klien/konseli tidak terjadi. Namun, kontak pribadi masih tetap berlangsung dan dialog dua arah masih tetap diselenggarakan. Hal inilah yang menjadi salah satu sebab mengapa Tohari Musnamar menyebutkan proses konseling dengan *personal contact*, bukan dengan *face to face*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konseling adalah layanan bantuan yang diberikan oleh konselor secara profesional kepada klien/konseli dalam suatu hubungan tatap muka atau kontak pribadi, agar klien/konseli dapat memperoleh konsep diri dan kepercayaan kepada diri sendiri, untuk dimanfaatkannya dalam menyelesaikan masalah dan memperbaiki tingkah lakunya pada masa akan datang. Dalam pembentukan konsep diri tersebut berarti klien/konseli memperoleh konsep sewajarnya mengenai : dirinya sendiri, kepercayaannya, orang lain, pendapat orang lain tentang dirinya, tujuan-tujuan yang hendak dicapainya, dan cara atau strategi mencapai tujuan-tujuan tersebut.

Beranjak dari kesimpulan di atas, dapat pula dirumuskan bahwa dalam pengertian konseling seperti tersebut terkandung beberapa unsur pokok, yakni :

- a. Konseling mengandung arti suatu hubungan antara konselor dengan seorang klien/konseli yang mencari bantuan.



- b. Konselor adalah sebagai pemberi bantuan yang terlatih secara profesional, untuk itu ia membutuhkan ketrampilan konseling dan kepribadian dengan sifat membantu.
- c. Konselor berada dalam hubungan dengan klien/konseli atas dasar saling memahami, mempercayai, menerima, dan kerja sama dalam derajat yang memadai.
- d. Konselor membantu klien/konseli untuk belajar, dan di dalam konseling, klien/konseli belajar untuk berhubungan dengan dirinya sendiri dan orang lain. Dengan pengertian bahwa konselor membantu klien/konseli agar memahami dirinya sendiri sehingga lebih berintegrasi, dan berhubungan dengan orang lain dalam upaya memenuhi kebutuhan diri.
- e. Dalam konseling, klien/konseli belajar untuk berhubungan dalam cara-cara tumbuh-produktif. Cara tumbuh-produktif mengandung tiga makna, yaitu : (a) bahwa orang tumbuh dalam kompetensi intra-personal dan interpersonal, (b) konseling biasanya ditujukan untuk perkembangan kepribadian dan tidak semata-mata memperbaiki gangguan, (c) konseling tidak semata-mata ditujukan untuk membantu, konseling mengandung arti suatu hubungan antara konselor dengan seorang yang mencari bantuan (klien/konseli).
- f. Konselor berada dalam hubungan dengan klien/konseli atas dasar saling memahami, mempercayai, menerima dan kerja sama dalam persamaan derajat, bukan hanya bagi orang yang mengalami gangguan psikis, tetapi juga bagi orang-orang normal yang mengalami atau menghadapi hambatan-hambatan dalam perkembangannya.

## 2. Tujuan

Merumuskan tujuan konseling kerap kali terkait dengan latar belakang teori yang dianut atau dasar teoritis yang akan dititikberatkan. Para ahli yang menitikberatkan dasar pendidikan akan menekankan pentingnya proses belajar (*learning process oriented*). Mereka yang berorientasi klinis-psikologis dan menekankan pada *prevention of disruptive deviation* akan mementingkan pembinaan kemampuan penyesuaian diri dengan lingkungan hidup dan berkenaan dengan kesehatan mental. Demikian pula mereka yang berorientasi pada pendekatan humanistik dengan teknik

*client centered*, akan mementingkan kemampuan penataan kembali diri pribadi (*reorganization of the self*). Namun kelihatannya ada kesepakatan untuk menitikberatkan pada pertanyaan : apakah bantuan itu dapat menumbuhkan pemahaman klien/konseli terhadap diri dan dunianya?, sehingga proses konseling lebih tertuju pada membantu klien/konseli agar dapat berfungsi dalam menyesuaikan diri dengan peran yang tepat. Secara lebih terperinci tujuan konseling dapat dilihat dalam rumusan-rumusan berikut ini.

Donald G. Mortensen and Alan M. Schmuller mengemukakan bahwa tujuan konseling adalah "*to enhance the personal development, the psychological growth to ward maturity of its clients*".<sup>18</sup>

Mortensen dan Schmuller kelihatannya menekankan tujuan konseling pada upaya memupuk perkembangan, pertumbuhan dan kematangan psikis klien/konseli yang diberi bimbingan.

Carl R. Rogers mengemukakannya dengan: "*could do much to help such individuals face their difficulties, assimilate them, and find integrating purposes which they might whole heartedly follow*".<sup>19</sup> Dalam pendapat di atas, Rogers menyatakan bahwa tujuan utama dari konseling adalah membantu individu untuk mengatasi kesulitan-kesulitan yang dihadapinya dan membantunya untuk memahami dirinya serta sekaligus mampu mengintegrasikan tujuan-tujuan dalam kehidupan pada masa yang akan datang.

Tentu diyakini bahwa manusia yang berhasil memahami diri pribadinya berikut dunia kehidupannya akan menjamin kehidupannya lebih efektif, lebih produktif dan lebih berbahagia, serta ia akan menjadi pribadi fungsional. Justru itu, profesi membantu lebih tertuju pada upaya menumbuhkan-kembangkan kemampuan psikis menuju kematangan sosial klien/konseling itu sendiri.

'Athiyah Mahmud Hana mengemukakan pula:

أن الهدف الأول من الاستشارة هو مساعدة الفرد الذي يطلب المساعدة على أن يتغلب على مشكلاته وأن يخفف منها قدر الامكان<sup>20</sup>

Ternyata 'Athiyah Mahmud Hana dengan sederhana menyatakan bahwa tujuan pokok konseling adalah membantu individu yang memerlukan bantuan untuk mampu menyelesaikan atau memperingan perma-



salahan hidupnya (*musykilat*) sesuai dengan keadaannya. Dalam buku *at-Taujih at-Tarbawi wa al-Milhani* lebih lanjut 'Athiyah Mahmud Hana menjelaskan bahwa tujuan bimbingan dalam konseling ialah untuk mencapai pertumbuhan individu dan integritas kepribadiannya dalam lapangan pengajaran dan pekerjaan. Di samping itu, juga bertujuan untuk meningkatkan pemahaman diri sehingga dapat menyadari serta menerima kelebihan dan kekurangannya.<sup>21</sup>

Dalam hubungan ini, proses konseling juga harus memberi pengalaman kepada klien/konseli agar dapat memperlancar mereka dalam membina kegairahan hidup, sikap produktif dan sekaligus dapat menghibur mereka. Pengalaman positif akan memberi sumbangan yang besar artinya bagi perkembangan kepribadian dengan memiliki kegairahan hidup secara besar. Manusia yang hidup bergairah akan dapat menerima dirinya dengan baik, akan dapat memahami dirinya dengan baik, dan akan dapat pula mengungkapkan jati dirinya dengan baik. Manusia produktif dalam hubungan dengan dunia eksternalnya akan menjalani hidup dengan senantiasa bertindak efektif dan efisien, dapat memfungsikan dirinya secara penuh, dapat menyesuaikan diri sesuai dengan peran yang tepat secara kondusif, dapat tampil melakukan kegiatan secara inteligen dan kreatif, selalu bersikap tenang dan tetap mengundang simpati. Apabila manusia merasa tehibur, ia juga akan ingin tampil menghibur orang lain, karena ia akan selalu menaruh perhatian terhadap kepentingan orang lain, melakukan sesuatu dengan penuh kasih sayang, perasaannya akan selalu peka dan hatinya penuh dengan keikhlasan.

Jika dihubungkan dengan setting sekolah, maka tujuan konseling dapat dirumuskan seperti :

- Membantu peserta didik untuk mengembangkan pemahaman diri sesuai dengan kecakapan, minat, pribadi, hasil belajar serta kesempatan yang ada.
- Membantu proses sosialisasi dan sensitivitas terhadap kebutuhan orang lain, serta membantu memahami tingkah laku manusia.
- Membantu untuk mengembangkan motif-motif intrinsik dalam belajar.
- Membantu untuk memperoleh kepuasan pribadi dalam penyesuaian diri secara maksimum terhadap masyarakat.
- Membantu untuk dapat hidup seimbang dalam berbagai aspek fisik, mental, dan sosial.

- Mengembangkan nilai dan sikap secara menyeluruh, serta perasaan sesuai dengan penerimaan diri (*self acceptance*).
- Memberi dorongan dalam pengarahan diri, pemecahan masalah, pengambilan keputusan dan keterlibatan diri dalam proses pendidikan.<sup>22</sup>

Jika dicermati rumusan-rumusan tujuan di atas, ternyata bahwa proses konseling terutama ditujukan untuk memberi sumbangan yang besar bagi upaya mengembangkan pengertian dan pemahaman diri dan sekaligus mengatasi kesulitan klien/konseli dalam memahami dirinya sendiri. Atas dasar kepahamannya terhadap diri pribadinya, diharapkan ia mampu pula memahami lingkungan hidupnya dan berlanjut pada perwujudan penghargaan terhadap diri orang lain. Selanjutnya, akan terbentuk dan terbina kemampuan mengidentifikasi masalah-masalah yang dihadapinya berikut dengan cara-cara penyelesaiannya. Pada gilirannya, dengan berbekal potensi yang dimiliki ia akan mampu menyalurkan dirinya secara fungsional dalam bidang-bidang kehidupan yang diperankannya.

Secara lebih lengkap Mohammad Surya mengemukakan lima point tujuan konseling. Secara garis besar dapat dirumuskan, bahwa tujuan konseling itu adalah untuk merubah perilaku individu (klien/konseli) dalam memelihara dan mencapai kesehatan mental dan sekaligus membantunya memecahkan masalah kehidupan yang dihadapinya sehingga meningkat keefektifan personalnya agar ia mampu mengambil keputusan-keputusan penting bagi dirinya.

Demikian juga Roosdi Achmad Syuhada mengemukakan tujuan-tujuan konseling, yang secara garis besar dirumuskan, bahwa konseling bertujuan meningkatkan kemampuan klien/konseli dalam menyesuaikan diri baik terhadap dirinya maupun terhadap lingkungan serta mengembangkan kemampuan dan potensi miliknya dalam upaya mengembangkan kepribadian dan kemampuannya dalam berprestasi. Sekaligus menghindarkan masalah yang dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan pribadi klien/konseli serta memberikan bantuan penyembuhan bagi klien/konseli penderita gangguan pikis lewat psikoterapi atau layanan rujukan yang tepat sesuai dengan kebutuhannya.

Dari berbagai rumusan tujuan konseling yang dikemukakan para ahli tersebut kelihatan bahwa tujuan utama suatu proses konseling difokuskan kepada lima hal berikut ini :



- a. Menyediakan fasilitas untuk perubahan tingkah laku  
Tujuan yang ingin dicapai adalah membawa klien/konseli ke arah perubahan, sehingga memungkinkan ia dapat hidup lebih produktif dan menikmati kepuasan hidup sesuai dengan pembatasan-pembatasan sebagainya adanya di dalam masyarakat. Aspek-aspek yang diinginkan berubah terutama adalah suasana hubungan dengan orang lain, situasi keluarga, prestasi akademik, pengalaman pekerjaan dan semacamnya. Dalam hal ini, ia dibantu menemukan cara agar dapat mengubah hal-hal yang diperlukan untuk pengembangan dan kemandirian dirinya, termasuk hal-hal berkenaan dengan lingkungan hidupnya. Istilah *milieu therapy* menunjukkan pentingnya mengubah lingkungan agar kelak dapat pula mengubah dirinya. Pengalaman-pengalaman yang diberikan kepada klien/konseli seharusnya tidak menakutkan, sehingga minimal dapat mengurangi kecemasannya, agar ia berhasil mengharmonikan antara cita-cita dan prestasi tentang dirinya. Pada taraf tinggi, perubahan terjadi pada organisasi dan struktur kepribadian serta perilaku yang relatif permanen, sehingga pengalaman akan menjadi bagian dari diri pribadi, dan selanjutnya penyesuaian akan terasa lebih menyenangkan karena sifatnya realistis terhadap kehidupan. Yang paling jelas, klien/konseli dibawa ke tingkat pribadi yang lebih matang, lebih mandiri (*self actuated*), dan lebih maju dengan cara yang positif dan konstruktif, serta sekaligus membantunya bersosialisasi secara baik dengan memanfaatkan sumber-sumber dari potensinya sendiri, sehingga pada dirinya muncul reorientasi positif terhadap kepribadian dan kehidupan.
- b. Meningkatkan hubungan antar perorangan dan pembinaan kesehatan mental  
Melalui upaya konseling diharapkan klien/konseli mampu membina hubungan harmonis dengan lingkungan sosialnya dalam pergaulan antar anggota keluarga, teman sekolah, teman sebaya, teman sepekerjaan atau seprofesi. Kegagalan manusia dalam hal ini biasanya disebabkan oleh kegagalan penyesuaian diri karena pandangan keliru dalam menilai diri pribadi dan minimnya ketrampilan menyesuaikan diri. Bantuan yang diberikan bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup klien/konseli agar pandangan dan penilaian terhadap diri pribadinya dapat lebih obyektif dan sekaligus meningkatkan ketrampilannya menyesuaikan diri secara lebih efektif. Jika hal ini berhasil akan keli-

- hatan dengan jelas klien/konseli dapat mencapai tingkat integrasi harmonis, penyesuaian diri secara baik dan identifikasi positif terhadap sesamanya. Di samping itu, bantuan juga diarahkan untuk maksud menjaga kesehatan mental klien/konseli itu sendiri. Agar ia dapat tercegah atau terhindar dari gangguan mental, maka kepadanya diberikan suasana yang kondusif. Dengan demikian, ia dapat belajar bertanggungjawab, mandiri dan memperoleh integrasi perilaku. Selanjutnya, diberikan pula kesempatan untuk mengembangkan rasa persamaan, sikap saling memberi dan menerima, serta sikap penghargaan antara sesama manusia, dan pada gilirannya diharapkan akan bermuara pada tujuan pemeliharaan kesehatan mental secara baik dan mempertahankan harga diri yang tinggi.
- c. Meningkatkan ketrampilan untuk menghadapi masalah  
Tujuan ini didasarkan pada akar persoalan bahwa manusia tidak mungkin terhindar sama sekali dari persoalan yang setiap kali harus dihadapi dengan membutuhkan kemauan, kemampuan dan ketrampilan untuk menghadapinya. Fakta menunjukkan bahwa tidak semua klien/konseli yang menghadapi masalah mampu pula mengatasinya secara mandiri, sehingga ia datang kepada konselor dengan keyakinan ia akan memperoleh bantuan untuk menyelesaikannya. Dengan upaya konseling seorang klien/konseli, melalui interaksinya dengan dunia luar, dapat belajar sesuatu dan memperoleh sesuatu sebagai cara untuk menghadapi dan menyelesaikan masalahnya. Meskipun keberhasilannya menyelesaikan masalah banyak tergantung pada kemampuan dan ketrampilan dasar yang dimilikinya, tetapi dalam kesempatan ini ia memperoleh uluran tangan berupa kesediaan konselor untuk membantu dan mengajarkannya bagaimana seharusnya dan sebaiknya menghadapi masalah dan selanjutnya menyelesaikannya. Bantuan yang diberikan secara sistematis memberi kesempatan kepada klien/konseli untuk belajar menghadapi situasi dan tuntutan baru serta sekaligus menghilangkan ketidakmampuannya, merupakan tujuan penting dalam proses konseling.
- d. Menyediakan fasilitas untuk pengembangan kemampuan  
Tujuan ini berorientasi pada paham humanistik, bahwa setiap manusia telah dibekali dengan seperangkat kemampuan. Namun, dalam aplikasinya kerap kali tidak dapat difungsikan dengan baik atau tidak teraktualisasikan secara nyata, sehingga kemampuan tersebut men-



jadi berkembang tidak maksimal dan tidak efektif. Hal ini mungkin disebabkan oleh karakteristik pribadi atau hambatan lingkungan. Justru itu, bantuan yang diberikan adalah berupa penyediaan fasilitas untuk memfungsikan kemampuan agar dapat berkembang maksimal dan efektif serta sekaligus meningkatkan keefektifan personal. Upaya konseling dalam hal ini tertuju pada memaksimalkan kebebasan pribadi klien/konseli sesuai dengan kemungkinannya dalam batas-batas yang diperoleh dari dirinya sendiri dan lingkungannya, disamping memaksimalkan efektivitas pribadi dengan mengembangkan penguasaannya terhadap lingkungan dan respon-respon di dalam dirinya. Pribadi efektif yang ingin dicapai dengan tujuan ini adalah kemampuan klien/konseli untuk memperhitungkan diri, waktu dan tenaga, serta kesediaannya memikul resiko-resiko ekonomis, psikis dan fisik. Ia juga memiliki kompetensi untuk mengenal, mendefinisikan dan menyelesaikan masalah, serta konsisten terhadap situasi dan peranannya yang khas. Selanjutnya, ia mampu berpikir secara orisinal dan kreatif, serta mampu pula mengontrol dorongan-dorongan dalam dirinya dan sekaligus memberikan respon secara layak dan positif terhadap rasa frustrasi yang mungkin akan dialaminya.

e. Meningkatkan kemampuan dalam menentukan keputusan

Yang paling diharapkan dalam tujuan ini adalah agar klien/konseli dapat membuat suatu keputusan dengan tepat pada saat penting dan benar-benar dibutuhkan. Keputusan yang diambil pada akhirnya harus ditentukan oleh klien/konseli dengan bantuan dari konselor. Justru itu, ia dibantu untuk belajar mengestimasi konsekuensi-konsekuensi yang mungkin terjadi dalam pengorbanan pribadi dalam hal waktu, tenaga, uang, resiko dan sebagainya. Demikian pula belajar memperhatikan dan mempertimbangkan nilai-nilai yang dianutnya secara sadar dalam pengambilan keputusan. Selain itu, ia juga mempelajari apa yang perlu dipilih dan selanjutnya membuat pilihan. Dengan demikian, ia memperoleh pemahaman bukan saja dalam hal kemampuan, tetapi juga dalam emosi dan sikap, sehingga dapat mempengaruhinya dalam menentukan pilihan dan pengambilan keputusan. Yang terpenting dalam hal ini adalah bagaimana klien/konseli mendapat kesempatan belajar mengenai keseluruhan dari proses pengambilan keputusan, sehingga pada gilirannya ia dapat melakukannya sendiri. Selanjutnya, ia dapat terangsang untuk melaku-

kukan evaluasi, menentukan, menerima dan bertindak atas dasar pilihannya tersebut, sehingga pada akhirnya mampu menanggulangi keputusan-keputusan berikutnya secara mandiri. Hal yang paling meminta perhatian konselor adalah melatih klien/konseli untuk dapat membuat keputusan secara arif. Hal ini diawali dengan melatih cara peninjauan terhadap faktor-faktor yang berpengaruh, sistematika berpikir, sampai cara mengambil keputusan dari paling ringan dan sederhana hingga berat dan rumit serta berisiko besar.

Dari berbagai tujuan konseling tersebut, diharapkan klien/konseli dapat mengetahui apa yang harus dan akan dilakukannya dalam berbagai bidang kehidupan ini. Dapat pula merasakan keadaan secara lebih baik karena jauh dari ketegangan dan tekanan terus menerus akibat adanya permasalahan serta mampu pula berfungsi secara maksimal sesuai dengan potensi yang dimiliki. Di samping itu, ia berhasil mencapai sesuatu yang lebih baik karena bersikap positif dan optimis, dan pada akhirnya dapat hidup lebih efektif sesuai dengan kemampuan miliknya serta mampu menyesuaikan diri secara lebih baik sesuai dengan tuntutan lingkungan hidupnya.

Atas dasar rumusan-rumusan tujuan konseling tersebut di atas, dapat dinyatakan bahwa secara prinsip konseling bertujuan membantu klien/konseli menumbuhkembangkan diri pribadi secara optimal sesuai dengan tahap perkembangan dan predisposisi yang dimilikinya (dalam hal ini potensi, kemampuan dasar dan bakat) dan berbagai latar belakang kehidupan (dalam hal ini latar belakang keluarga, pendidikan, dan status sosial ekonomi) serta sesuai dengan tuntutan positif lingkungan hidupnya. Dalam hubungan ini, konseling membantunya untuk menjadi manusia yang berdayaguna dan berhasil guna dalam kehidupannya dengan memiliki berbagai wawasan, pandangan, interpretasi, pilihan, penyesuaian serta ketrampilan yang tepat berkenaan dengan diri pribadi dan lingkungan hidupnya. Manusia seperti ini adalah manusia mandiri dengan memiliki seperangkat kemampuan untuk: memahami diri pribadi dan lingkungan hidupnya secara positif dan dinamis, mengambil keputusan secara tepat dan arif, mengarahkan diri sesuai dengan keputusan terbaiknya, dan mewujudkan diri secara optimal dalam setiap peran kehidupan yang dilakukannya.

Dengan tegas dapat dinyatakan bahwa konseling bertujuan mem-



bantu menumbuhkembangkan konsep diri dan rasa percaya diri klien/konseli agar mampu menyelesaikan masalahnya secara mandiri, serta menjadi manusia yang berdayaguna dan berhasilguna dalam kehidupannya.

### 3. Asas-asas

Pelayanan konseling merupakan pekerjaan profesional yang dilakukan oleh konselor dengan seperangkat keahlian untuk itu. Penyelesaian sebuah kasus memerlukan pemahaman dengan baik, penanganan secara baik dan penyikapan sebaik mungkin dari pihak konselor. Pemahaman, penanganan dan penyikapan tersebut meliputi unsur-unsur kognisi, afeksi dan perlakuan. Sedangkan keberhasilan pekerjaan profesional menuntut pelaksanaan dengan didasarkan kepada kaidah-kaidah tertentu. Kaidah-kaidah itulah yang diharapkan dapat menjamin prosesnya menjadi efisien dan efektif. Kaidah-kaidah dimaksud didasarkan atas dua hal berikut :

#### a. Tuntutan keilmuan layanan

Hal ini berkenaan dengan layanan dengan didasarkan atas data dan tingkat perkembangan klien/konseli. Salah satu layanan dalam konseling adalah merumuskan dan mengidentifikasi hal-hal yang akan diberikan/dilakukan kepada klien/konseli. Tentunya diawali dengan pengumpulan data sebagaimana adanya seperti data pribadi dalam arsip tersimpan atau hasil pemeriksaan psikis, untuk mengetahui latar belakang kehidupannya dan merupakan faktor/data keadaan saat ini atau masa lalu secara sistematis. Roosdi Ahmad Syuhada secara lebih tegas mengemukakan bahwa “pekerjaan profesional menuntut pemahaman faktor-faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan pribadi klien”.<sup>23</sup>

#### b. Tuntutan optimalisasi proses penyelenggaraan layanan

Hal ini berkenaan dengan suasana konseling, ditandai dengan pemahaman, penerimaan, kehangatan, kebebasan, keterbukaan, dan berbagai sumber daya yang perlu diaktifkan. Sangat disadari bahwa memahami klien/konseli sangat diperlukan agar apa yang akan dilakukan terhadapnya dapat berhasil secara efektif dan efisien. Menurut Singgih Dirga Gunarsa sudah sejak tahun 1955 Kelly mengemukakan semacam pegangan sebagaimana dikenal dengan hukum penghematan (*law of parsimony*) dalam menentukan suatu gejala (*diagnosis*) maupun penanganannya (*treatment*). Hal ini muncul sebagai peringatan agar

konselor dapat memilih pendekatan terbaik., yakni sederhana dan logis, karena tidak dapat dipungkiri adanya kecenderungan mempergunakan teori dan metode muluk-muluk terhadap klien/konseli yang merasa tidak bebas untuk mengungkapkannya.<sup>24</sup>

Dalam penyelenggaraan pelayanan konseling, kaidah-kaidah tersebut di atas dinamakan dengan asas-asas konseling, sebagai ketentuan-ketentuan yang harus diterapkan dalam penyelenggaraan pelayanan dimaksud. Jika asas-asas tersebut diterapkan dengan baik tentunya proses pelayanan akan mengarah pada pencapaian tujuan sebagaimana diharapkan. Jika sebaliknya, asas-asas tersebut diabaikan, kegiatan yang dilaksanakan justru akan bertentangan dengan tujuan dan dapat merugikan pihak-pihak yang terlibat dalam pelayanan atau merugikan proses konseling itu sendiri.

Asas konseling pada dasarnya merupakan perwujudan dari pandangan terhadap suasana kehidupan psikis manusia, khususnya klien/konseli sebagai individu yang menjadi obyek pelayanan. Para ahli kelihatannya sepakat mengkategorikan asas-asas konseling menjadi dua : asas yang berhubungan dengan individu klien/konseli dan asas yang berhubungan dengan pekerjaan/profesi konseling.

Asas-asas yang berhubungan dengan individu klien/konseli adalah:

#### a) Individu memiliki kebutuhan

Sebagai individu, klien/konseli memiliki berbagai ragam kebutuhan, baik kebutuhan fisik maupun kebutuhan psikis. Pada dasarnya tingkah laku dipandang sebagai usahanya untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan dimaksud. Tidak berhasil memenuhi kebutuhan akan menimbulkan kekecewaan dan berakibat terbukanya peluang untuk munculnya berbagai tingkah laku bermasalah. Dalam pelayanan konseling, konselor dituntut untuk memahami kebutuhan-kebutuhan klien/konseli terutama kebutuhan-kebutuhan psikis. Kebutuhan psikis yang dinilai penting antara lain : kebutuhan memperoleh kasih sayang, kebutuhan memperoleh rasa aman, kebutuhan memperoleh harga diri, kebutuhan dapat diterima dalam kelompoknya, kebutuhan untuk sukses, kebutuhan untuk mandiri. Penting disadari bahwa bagi masing-masing individu, kebutuhan-kebutuhan tersebut berada dalam susunan hierarkis dilihat dari penting atau kurang pentingnya bagi seseorang.



## b) Individu memiliki perbedaan

Masing-masing klien/konseli memiliki ciri-ciri khas sebagai karakteristik fisik dan psikisnya yang membedakan mereka satu sama lain. Konselor perlu memperhatikan dan mempertimbangkan perbedaan-perbedaan yang ada dalam setiap pelayanan konseling. Hal itu akan lebih menjamin klien/konseli berhasil dalam perkembangan optimal terutama dalam penyesuaian diri, menetapkan pilihan dan menyelesaikan masalah. Perbedaan-perbedaan yang penting mendapat perhatian dan pertimbangan dimaksud antara lain adalah: perbedaan kebutuhan (menyangkut jumlah, tingkat, susunan hierarkis), perbedaan bakat, perbedaan minat, perbedaan kecakapan, perbedaan cita-cita, perbedaan nilai-nilai, dan perbedaan ciri-ciri pribadi.

## c) Individu ingin menjadi dirinya sendiri

Atas dasar perbedaan yang dimiliki masing-masing klien/konseli dan asas utama demokrasi, dipastikan bahwa mereka mengharapkan dapat menjadi dirinya sendiri. Harapan itu sesuai dengan karakteristik pribadi dengan dilandasi oleh sifat pembawaannya masing-masing. Dengan demikian, layanan konseling bertujuan agar klien/konseli berhasil menjadi apa yang "baik" menurut ukuran masyarakat tanpa kehilangan kepribadiannya sendiri. Kepribadian tersebut pada hakikatnya adalah konfigurasi dari unsur-unsur penentu keunikan pribadinya. Harus disadari bahwa modal kemampuan/kecakapan mereka untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi tidak dapat dipaksakan untuk berhasil menyelesaikannya dengan baik apalagi dihubungkan dengan tingkat kerumitan/kesulitan masalah. Klien/konseli yang memiliki kemampuan/kecakapan tingkat sedang hanya bisa diharapkan berhasil menyelesaikan permasalahan pada tingkat kerumitan/kesulitannya sedang pula, meskipun masyarakat memandang baik jika mereka dapat pula menyelesaikan permasalahan pada tingkat kerumitan/kesulitannya tinggi. Dapat ditegaskan bahwa klien/konseli memiliki kepribadian sendiri sepanjang tidak bertentangan dengan norma-norma yang berlaku di masyarakatnya.

## d) Individu memiliki dorongan untuk menjadi matang

Dalam menjalani tahap-tahap perkembangannya klien/konseli memiliki dorongan yang kuat menjadi matang, produktif dan mandiri. Kematangan dalam hal ini terutama adalah kematangan psikis, kema-

tangan pribadi dan kematangan sosial. Layanan konseling yang diberikan konselor haruslah mendasarkan pendekatan-pendekatan pada dorongan-dorongan tersebut di atas. Tidak selayaknya mendasarkannya pada keinginan, gagasan, ide, atau cita-cita khusus konselor. Dorongan-dorongan klien/konseli untuk menjadi matang tersebut memberi kemungkinan untuk lebih dapat mengarahkan diri mereka dalam upaya menyelesaikan masalah dan menetapkan pilihan-pilihan sesuai dengan tingkat perkembangannya.

## e) Individu memiliki masalah dan memiliki dorongan menyelesaikan masalah

Mungkin hidup yang semakin kompleks menjadikan klien/konseli berhadapan dengan masalah-masalah kehidupan, tidak jarang ia sampai pada masalah kategori cukup serius dan cukup rumit. Sesuai dengan asas kematangan, seperti dikemukakan di atas, maka tidak diragukan bahwa setiap klien/konseli memiliki dorongan yang kuat untuk dapat menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Hanya karena ada keterbatasanlah maka tidak setiap saat mereka berhasil melakukannya. Dalam keadaan inilah konselor memberi layanan konseling guna membantu mereka dalam upaya menyelesaikan masalah yang dihadapi secara baik dengan memanfaatkan dorongan-dorongan dalam diri mereka miliki.

Asas yang berhubungan dengan pekerjaan/profesi konseling terdiri dari : asas kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, kekinian, kemandirian, kegiatan, kedinamisan, keterpaduan, kenormatifan, keahlian, alih tangan, dan asas Tut Wuri Handayani.<sup>25</sup>

Asas-asas tersebut dapat dilihat seperti berikut :

## a) Asas kerahasiaan

Asas ini merupakan asas kunci dalam pelayanan konseling. Dalam pelayanan konseling perlu tertanam rasa saling mempercayai antara klien/konseli dengan konselor. Kepercayaan klien/konseli terhadap konselor harus tetap terjamin intensitasnya agar ia bersedia memanfaatkan jasa konseling dengan sebaik-baiknya. Demikian pula proses konseling akan berjalan dengan lancar dan berhasil baik jika didukung oleh kepercayaan dimaksud. Justru itu, konselor harus dapat menjaga kerahasiaan, baik tentang hal ihwal klien/konseli maupun tentang segala sesuatu yang dibicarakannya kepada konselor, terutama hal-



hal atau keterangan/keadaannya yang tidak boleh atau tidak layak diketahui orang lain.

Kepercayaan klien/konseli akan hilang manakala ia merasa kerahasiaan tidak lagi terjaga, sehingga pelayanan konseling tidak lagi mendapat tempat di hatinya, atau di hati para calon klien/konseli yang lain. Mereka akan merasa takut meminta bantuan konselor karena khawatir diri dan masalah mereka akan menjadi bahan gunjingan apalagi sampai menjadi bahan cemoohan. Jika hal ini terjadi tentu saja akan sangat menghambat jalannya proses konseling, dan mungkin akan gagal sama sekali. Dengan demikian, untuk menjaga kepercayaan klien/konseli, konselor harus lebih dahulu mendapat izin mereka ketika merasa pelayanan konseling memerlukan bantuan/jasa pihak lain, atau merasa perlu menyampaikan data/keterangan serta hal ihwal mereka kepada orang/pihak lain yang berwenang. Dalam hubungan ini, Singgih Dirga Gunarsa mempertegas pendapat Blocher (1966) tentang tiga tingkatan kerahasiaan, yakni :

- 1) Tingkatan pertama kerahasiaan melibatkan penggunaan keterangan secara professional. Setiap konselor bertanggung jawab untuk mempergunakan keterangan-keterangan tentang klien hanya untuk tujuan-tujuan professional. Keterangan-keterangan ini bukan hanya yang diperoleh dalam pertemuan dengan konselor, tetapi meliputi juga keterangan atau faktor tentang klien yang diketahuinya.
- 2) Tingkatan kedua kerahasiaan berkaitan dengan keterangan tentang klien yang muncul di luar hubungan konseling. Dalam hal ini klien berhak meminta keterangan tersebut dipergunakan demi kesejahteraan mereka.
- 3) Tingkatan ketiga kerahasiaan terjadi bilamana klien dengan jelas menolak berkomunikasi dengan penuh kepercayaan kepada konselor. Dalam hal seperti ini jika jelas ada bahaya yang mengancam keselamatannya, konselor bisa membuat sesuatu keadaan yang menggoncangkan dan selanjutnya bersama dengan klien menghadapinya agar klien merasa bisa dibantu dan tercipta hubungan dengan sifat rahasia.<sup>26</sup>

#### b) Asas kesukarelaan

Proses konseling harus berlangsung atas dasar kesukarelaan, baik

di pihak klien/ konseli maupun di pihak konselor. Klien/konseli diharapkan secara sukarela dan tanpa ragu-ragu atau tidak merasa terpaksa menyampaikan masalah yang dihadapinya serta mengungkapkan seluruh fakta dan seluk beluk berkenaan dengan masalahnya itu kepada konselor. Tetapi perlu disadari bahwa hal ini dapat terwujud jika asas kerahasiaan dapat diterapkan dengan baik dan rasa kepercayaan klien/konseli terhadap konselor dapat tumbuh dan berkembang dengan baik pula.

Kesukarelaan tentu tidak hanya dituntut pada diri klien/konseli, ia juga harus tumbuh dan berkembang pada diri konselor. Konselor harus dapat menghilangkan kesan bahwa tugasnya tersebut sebagai sesuatu yang memaksa diri mereka. Akan sangat baik jika mereka senantiasa merasa terpenggil untuk melaksanakan pelayanan konseling bagi siapa saja yang membutuhkannya. Dengan demikian, hendaknya konselor dapat memberikan bantuan dengan penuh keikhlasan. Selanjutnya, Munro, et al. memandang bahwa salah satu ciri kepribadian konselor yang efektif adalah terhindar dari sikap berpura-pura.<sup>27</sup>

#### c) Asas keterbukaan

Suasana keterbukaan sangat penting artinya bagi proses konseling, keterbukaan dari pihak konselor terlebih lagi dari pihak klien/konseli. Keterbukaan bukan hanya berupa kesediaan menerima saran-saran dari pihak lain, tetapi lebih jauh diharapkan masing-masing konselor dan klien/konseli bersedia membuka diri untuk kepentingan penyelesaian masalah. Keterbukaan diartikan sebagai keterbukaan akan keadaan diri pribadi, untuk itu klien/konseli yang membutuhkan bantuan diminta untuk berbicara sejujur mungkin dengan keterusterangan tentang dirinya, sehingga penelaahan dan pengkajian terhadap kekuatan serta kelemahannya dapat dilaksanakan dengan cermat.

Harus tetap disadari bahwa keterbukaan hanya akan terjadi jika klien/konseli tidak lagi mempersoalkan asas kerahasiaan, dalam arti ia telah mempercayai konselor dengan sepenuh hati dan sungguh-sungguh mengharapkan bantuannya. Lebih jauh, keterbukaan akan semakin menemukan bentuknya manakala klien/konseli telah benar-benar meyakini dan menyadari akan keterbukaan konselornya. Apalagi konselor memang telah pula benar-benar menerapkannya sebagai



salah satu karakteristik kepribadiannya sebagai konselor yang efektif, sebagaimana ditetapkan oleh Association for Counseling Education and Supervision tahun 1964, seperti dikutip Singgih Dirga Gunarsa, bahwa kualitas dasar kepribadian konselor ditandai oleh adanya sikap keterbukaan dan terbuka akan perubahan.<sup>28</sup> Justru itu, konselor harus dapat membina keyakinan dan kesadaran dimaksud dalam suasana hubungan konseling yang kondusif. Selain itu, kesukarelaan klien/konseli juga tentu akan menjadi dasar bagi sikap keterbukaannya.

Keterbukaan dapat ditinjau dari dua arah. Pertama-tama klien/konseli diharapkan bersedia membuka diri sehingga keadaan diri pribadinya dapat diketahui dengan cermat oleh konselor. Selanjutnya, konselor juga bersedia membuka diri dalam arti rela menerima saran dan masukan lainnya dari pihak lain/luar. Disertai pula dengan kesediaan menjawab pertanyaan-pertanyaan klien/konseli serta mengungkapkan tentang dirinya jika hal itu memang diperlukan dan dikehendaki oleh klien/konseli. Dalam hubungan bersuasana seperti ini, masing-masing pihak dituntut untuk bersifat transparan satu sama lain.

#### d) Asas kekinian

Permasalahan klien/konseli yang ingin diselesaikan adalah permasalahan saat ini, bukan permasalahan masa lalu dan bukan pula kemungkinan permasalahan pada masa mendatang. Andaipun ada hal-hal tertentu berkenaan dengan masa lampau dan/atau masa mendatang yang dirasa perlu untuk dibahas dalam proses konseling, tentu saja hanya berupa latar belakang dan/atau latar depan dari permasalahan saat ini, sehingga dapat diselesaikan dengan tepat. Dalam upaya bersifat pencegahan, pada dasarnya pertanyaan yang harus dijawab adalah "apa yang perlu dilakukan saat ini" agar kemungkinan kurang baik pada masa mendatang dapat dihindari.

Jelas bahwa dalam asas ini terkandung isyarat bahwa konselor tidak seharusnya menunda pemberian bantuan. Bantuan harus segera diberikan jika klien/konseli memintanya atau jika jelas terlihat bahwa ia sedang menghadapi masalah, tanpa beralih apapun, dan konselor harus mendahulukan kepentingan klien/konseli di atas kepentingan lainnya. Seandainya benar-benar ia memiliki alasan cukup kuat untuk menundanya, maka harus dapat dipertanggungjawabkan bahwa

penundaan dilakukan justru untuk kepentingan klien/konseli yang bersangkutan.

#### e) Asas kemandirian

Kemandirian sebagai hasil konseling menjadi arah dari keseluruhan proses konseling, dan harus disadari secara baik oleh konselor dan klien/konseli. Dengan demikian, layanan yang diberikan konselor harus mengandung upaya menumbuhkembangkan kemandirian klien/konseli yang bersangkutan, sehingga ia tidak lagi tergantung pada orang lain, khususnya pada konselor. Dengan kemandirian ia tidak akan membiarkan dirinya tenggelam atau terbawa arus oleh penyamaan yang buta terhadap orang lain.

Ciri-ciri pokok kemandirian yang diharapkan antara lain adalah :

- 1) Mengetahui diri pribadi dan lingkungan sebagaimana adanya.
- 2) Menerima diri pribadi dan lingkungan secara positif dan dinamis.
- 3) Mengambil keputusan untuk dan oleh diri pribadi.
- 4) Mengarahkan diri sesuai dengan keputusan yang diambil.
- 5) Mewujudkan diri secara optimal sesuai dengan potensi, minat dan kemampuan yang dimiliki.

Namun, kemandirian tersebut di atas harus disesuaikan dengan tingkat perkembangan klien/konseli dalam kehidupannya sehari-hari.

#### f) Asas kegiatan

Upaya konseling tidak akan berhasil dengan baik jika klien/konseli tidak melakukan sendiri kegiatan dalam mencapai tujuan yang diharapkan. Harus disadari bahwa tidak ada hasil yang akan terwujud dengan serta-merta tanpa didahului oleh kerja giatnya sendiri. Dalam hal ini, konselorlah yang berinisiatif untuk membangkitkan semangat kerja klien/konseli sehingga mampu dan mau melaksanakan kegiatan-kegiatan sebagaimana diperlukan dalam penyelesaian masalah yang menjadi inti pembicaraan dalam konseling. Asas ini merujuk pada pola konseling "multi dimensional" dengan tidak hanya mengandalkan transaksi verbal antara konselor dan klien/konseli. Pada konseling berdimensi verbal pun asas kegiatan masih harus tetap terselenggara, yaitu klien/konseli aktif menjalani proses konseling dan aktif pula melaksanakan/menerapkan hasil-hasilnya.



## g) Asas kedinamisan

Upaya konseling menginginkan terjadinya perubahan yang berarti pada diri klien/konseli yakni perubahan tingkah laku ke arah yang lebih baik. Perubahan bukan berarti hanya mengulang hal lama dan bersifat monoton, tetapi perubahan yang senantiasa bergerak dengan pasti ke arah pembaharuan lebih maju dan bersifat dinamis sesuai dengan arah perkembangan klien/konseli sebagaimana dikehendaki. Asas ini mengacu pada hal-hal baru dan seyogyanya terdapat pada konseling dan menjadi ciri-ciri dari proses dan hasil-hasilnya.

## h) Asas keterpaduan

Pelayanan konseling berupaya memadukan berbagai aspek kepribadian klien/konseli. Seperti diketahui bahwa mereka memiliki berbagai aspek kepribadian yang jika keadaannya tidak seimbang, tidak serasi dan tidak terpadu justru akan menimbulkan masalah. Disamping memperhatikan hal tersebut, juga harus memperhatikan keterpaduan isi dan proses layanan yang diberikan. Harus diusahakan agar aspek-aspek layanan dapat serasi dan seimbang satu sama lain.

Untuk terselenggaranya asas ini dengan baik, konselor harus memiliki wawasan luas tentang perkembangan klien/konseli dan aspek-aspek lingkungannya, karena menurut Dewa Ketut Sukardi, perhatian utama dalam hal ini adalah perkembangan pribadi dan perkembangan individu secara keseluruhan,<sup>29</sup> bahkan Singgih Dirga Gunarsa menekankan bahwa upaya memahami klien/konseli diperlukan agar apa yang akan dilakukan terhadap klien/konseli dalam upaya memberi bantuan dapat mencapai hasil efektif dan efisien.<sup>30</sup> Selain itu, wawasan luas tentang berbagai sumber yang dapat diaktifkan untuk menangani masalah klien/konseli juga perlu dimiliki oleh konselor. Seluruhnya dipadukan dalam keadaan serasi, seimbang dan saling menunjang dalam upaya konseling yang diselenggarakan.

## i) Asas kenormatifan

Upaya konseling tidak dibenarkan bertentangan dengan norma-norma yang berlaku dalam kehidupan masyarakat, baik norma agama, norma adat, norma hukum/negara, norma ilmu pengetahuan, maupun tradisi/kebiasaan sehari-hari. Asas ini diterapkan terhadap isi dan proses penyelenggaraan konseling. Seluruh isi layanan harus sesuai dengan norma-norma sebagaimana diberlakukan. Demikian pula

prosedur, teknik dan peralatan yang dipakai tidak boleh menyimpang dari norma-norma dimaksud. Jika ditilik dari permasalahan klien/konseli, mungkin pada awalnya ada materi konseling tidak bersesuaian dengan norma (misalnya klien/konseli mengalami masalah karena melanggar norma tertentu). Justru dengan pelayanan konseling yang diselenggarakan tersebutlah, perilaku melanggar norma itu diarahkan secara lebih bersesuaian dengan norma tersebut.

## j) Asas keahlian

Upaya konseling perlu menerapkan asas keahlian secara teratur dan sistematis dengan menggunakan prosedur, teknik dan alat (instrumen) konseling yang memadai. Untuk ini, para konselor tentu perlu memperoleh latihan memadai pula, agar keberhasilan konseling dapat dicapai. Layanan konseling adalah layanan profesional, diselenggarakan oleh tenaga-tenaga ahli terdidik khusus untuk itu. Sebagaimana dikutip oleh Singgih Dirga Gunarsa, George and Cristiani (1981) mengemukakan bahwa sebagai pelayanan profesional, konselor harus memiliki kualitas pribadi, pengetahuan tentang profesi, dan ketrampilan khusus tentang konseling. Lebih lanjut, ditegaskan oleh Singgih Dirga Gunarsa bahwa dalam menghayati profesionalitasnya penguasaan konselor terhadap bermacam-macam metode dan teknik konseling sudah barang tentu sangat dibutuhkan, tetapi menjadi terlalu idealis jika seluruh metode dan teknik dikuasai secara mendalam. Tidak dapat disangkal adanya penekanan pada satu atau sekelompok metode tertentu yang dijadikan favorit dalam penerapannya sehari-hari.<sup>31</sup>

Asas ini selain mengacu pada kualifikasi konselor (misalnya pendidikan sarjana dalam bidang bimbingan dan konseling) juga dipadukan dengan pengalaman yang dimiliki. Teori dan praktik konseling perlu dipadukan, dan untuk itu seorang konselor harus benar-benar menguasai bidang teori dan praktik konseling sekaligus secara baik dan profesional.

## k) Asas alih tangan

Asas ini mengisyaratkan bahwa jika seorang konselor telah mengarahkan seluruh kemampuannya untuk berupaya membantu seorang klien/konseli, tetapi belum juga berhasil sebagaimana diharapkan, maka konselor melakukan alih tangan, dalam arti merujuk atau mengirimnya kepada petugas atau badan yang lebih ahli dan lebih berwenang.



Tindakan ini bukan menyiratkan kegagalan konselor, tetapi bahkan mendukung kualitas profesionalnya sendiri. Seperti apa yang dikemukakan oleh Singgih Dirga Gunarsa, bahwa sikap jujur dan terbuka untuk menyerahkan atau merujuk kepada rekan atau sejawat dari disiplin lain yang dinilai akan mampu mengambil alih tugas membantu klien/konseli, adalah sikap terpuji dari seorang konselor yang matang dan mantap.<sup>32</sup>

Selain itu, asas ini juga mengisyaratkan bahwa pelayanan konseling hanya ditujukan membantu menyelesaikan masalah klien/konseli sesuai dengan kewenangan konselor bersangkutan, dan setiap masalah diselesaikan oleh ahli yang berwenang untuk itu. Menurut Prayitno dan Erman Amti, layanan konseling hanya diberikan kepada klien/konseli yang pada dasarnya normal (tidak sakit secara fisik dan psikis), dan konselor bekerja dengan kasus-kasus yang terbebas dari masalah-masalah kriminal atau perdata.<sup>33</sup>

#### 1) Asas Tut Wuri Handayani

Asas ini merujuk pada suasana umum yang diharapkan dapat tercipta dalam hubungan keseluruhan antara konselor dan klien/konseli. Dalam hal ini, konselor bertindak sebagai pembimbing dengan mengarahkan klien/konseli untuk tampil di depan menyelesaikan masalah yang dihadapi, tetap mengikuti setiap gerak dan langkah klien/konselinya dari belakang, dan pada saat dibutuhkan akan tetap tampil bersama klien/konseli tersebut, baik di sisi maupun di depan, untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi dimaksud. Terutama di lingkungan lembaga pendidikan, makin dirasakan keperluannya dan bahkan perlu dilengkapi dengan *ing ngarso sung tulodo, ing madyo mangun karso*.

Dalam asas ini, dituntut agar pelayanan konseling tidak hanya dirasakan ketika klien/konseli mengalami masalah dan ketika berhadapan dengan konselornya saja. Justru di luar hubungan konseling pun, hendaknya keberadaan dan manfaat pelayanan konseling tetap dapat dirasakan.

## 4. Teknik Konseling

Pada dasarnya teknik yang dikemukakan oleh para ahli sangat beragam. Luasnya ruang lingkup dan jangkauan konseling menyebabkan teknik sebagaimana ditawarkan terakualifikasi dalam jenis-jenis konseling yang

semakin hari semakin berkembang. Berbagai macam teknik konseling bermunculan seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang senantiasa berubah untuk mencari dan memperoleh sesuatu keadaan dan nilai terbaru. Namun, pada umumnya ada tiga macam teknik yang populer, yakni : *Counselor-Centered Method (Directive Approach)*, *Client-Centered Method (Non Directive Approach)*, *Eclectic Method*.

#### a. Counselor-centered method (directive approach)

Teknik ini disebut juga dengan pendekatan langsung dan dikenal sebagai pendekatan terpusat pada konselor untuk menunjukkan bahwa dalam interaksi ini konselor lebih banyak berperan untuk menentukan sesuatu. Sebagai kegiatan bantuan melalui proses konseling, tindakan konselor sedikit banyak bersifat klinis dan melakukan pendekatan dari sudut dinamika-dinamika perkembangan psikis klien/konseli dan sudah pasti ada kaitannya dengan orientasi faktor bakat atau ciri kepribadian dasar yang dimilikinya.

Para ahli sepakat menyatakan bahwa teknik ini dipelopori oleh Williamson dengan tujuan membantu klien/konseli mengaktualisasikan potensi baik yang dimiliki, terutama klien/konseli yang kurang memperoleh pengalaman lingkungan untuk memenuhi tujuan dan keinginannya. Konselor dengan seperangkat pengetahuan dan pengalamannya memahami keadaan klien/konseli dan membantunya mengatasi masalah dan menyesuaikan diri dengan keadaan yang tidak menyenangkan. Untuk bisa memberikan bantuan, konselor harus melakukan analisis, menentukan suatu gejala, memberikan penerangan dan memperjelas keadaan. Maka dalam hal ini konselor bertindak aktif mengajarkan sesuatu atau menanamkan pengertian baru kepada klien/konseli. Konselor berperan sangat aktif dan mendominasi seluruh interaksinya dengan klien/konseli. Sebaliknya, peran klien/konseli sangat pasif dan cenderung menerima serta diharapkan akan menyetujui dan melaksanakan sesuai dengan petunjuk yang diberikan oleh konselor.

Williamson membagi kegiatan dalam teknik ini menjadi enam langkah sebagaimana dikemukakan oleh Warters berikut ini :

- 1) Analysis, collecting from a variety of sources the data needed for an adequate understanding of the student.



- 2) Synthesis, summarizing and organizing the data so that they reveal the student's assets, liabilities, adjustment, and maladjustment.
- 3) Diagnosis, formulating conclusions regarding the nature and the cause of the problem exhibited by the student.
- 4) Prognosis, predicting the future development of the student's problem.
- 5) Counseling, the counselor making steps with the student to bring about adjustment and readjustment for the student.
- 6) *Follow-up, helping the student with new problem or with recurrences of the original problem and determining the effectiveness of the counseling provided him.*<sup>34</sup>

Enam langkah kegiatan yang dimaksud Williamson tersebut secara berurutan adalah berupa :

- 1) Analisis. Meliputi pengumpulan data dari berbagai sumber untuk memahami klien/konseli.
- 2) Sintesis. Mengelompokkan dan meringkas data yang diperoleh untuk menentukan kekuatan yang dimiliki klien/konseli dan tanggung jawabnya terhadap kemungkinan apa yang bisa dilakukan.
- 3) Diagnosis. Menyimpulkan penyebab timbulnya masalah dan kekhususan-kekhususannya.
- 4) Prognosis. Perkiraan konselor mengenai perkembangan klien/konseli lebih lanjut dan implikasi dari diagnosis yang telah ditentukan.
- 5) Konseling. Langkah-langkah yang diambil konselor dan klien/konseli ke arah penyesuaian diri atau cara menyesuaikan diri kembali.
- 6) Kelanjutan. Meliputi semua hal yang telah dilakukan konselor terhadap klien/konseli dalam menghadapi masalah baru atau masalah yang muncul lagi dan penilaian terhadap efektivitas konseling.

Pelaksanaan teknik ini didasarkan pada pandangan bahwa seorang klien/konseli harus membuat berbagai ragam keputusan yang kerap kali membutuhkan kecakapan dan keterampilan yang harus dimiliki atau cukup dialami, tetapi ia tidak memperoleh kesempatan untuk mengalaminya. Justru itu, ia membutuhkan pengetahuan, pengalaman dan penyelesaian teknis yang dapat diperoleh dari konselor sebagai seseorang terlatih dan berpengalaman untuk membantunya. Dengan demikian, pada umumnya teknik ini mengambil peran penasehatan, tetapi juga

untuk meyakinkan kembali, untuk berkomunikasi, meredakan emosi, dan dalam batas tertentu juga untuk memperjelas proses berpikirnya. Menurut Demos and Grant garis besar karakteristik teknik ini adalah sebagai berikut :

- 1) Bertumpu pada data yang dikumpulkan oleh konselor.
- 2) Bersangkut paut dengan isi intelek.
- 3) Lebih banyak berpusat pada hal yang ilmiah.
- 4) Terutama berhubungan dengan bidang pendidikan dan jabatan atau jurusan.
- 5) Menitik beratkan pada masalah-masalah yang dihadapi klien.<sup>35</sup>

Tindakan pemberian nasihat, dorongan, saran dan bujukan dalam teknik ini kerap kali sangat efektif hasilnya, bahkan bukan hanya tujuan perubahan sementara, melainkan bisa mengubah perilaku klien/konseli. Apa yang diberikan tersebut adalah sesuatu yang datang dari luar diri klien/konseli (dalam hal ini konselor), diberikan demi kepentingan klien/konseli bersangkutan, dan diharapkan selanjutnya menjadi bagian dari kepribadiannya, setelah melalui periode-periode tertentu.

Memberikan nasihat jelas dapat dilakukan kepada klien/konseli yang tidak tahu bagaimana melakukan tindakan atau mengambil suatu keputusan. Hal ini menuntut konselor untuk menentukan mana yang baik untuk dilakukan atau mana yang tidak baik untuk tidak dilakukan. Jika nasihat dimaksud benar-benar diyakini oleh konselor untuk kebaikan klien/konselinya, ia dapat memberikan saran agar sebaiknya mengikuti arah dan hasil pikiran konselor atau sesuatu hasil pikiran bersama. Memberikan saran berarti memberikan arah, jalan untuk melakukan sesuatu berdasarkan pemikiran setelah melaksanakan analisis mendalam. Klien/konseli yang menghadapi berbagai persoalan dan karenanya muncul konflik-konflik setelah bertemu dengan konselornya timbul kepercayaan bahwa ia akan memperoleh sesuatu ide, inisiatif, solusi terbaik dalam upaya mengatasi problemnya.

Kepercayaan terhadap konselor akan mempengaruhi klien/konseli apakah ia akan mengikuti saran yang diberikan atau tidak. Jika kelihatan klien/konseli ragu-ragu maka dorongan dapat pula diberikan. Memberikan dorongan berarti menambah kemauan atau kekuatan pada klien/konseli untuk melakukan sesuatu dan ada hubungannya dengan sikap meyakinkan,



sehingga dorongan maupun saran dapat diberikan secara bersama atau tersendiri. Jika konselor lebih yakin lagi bahwa klien/konseli bukan hanya “sebaiknya melakukan sesuatu”, melainkan “seharusnya melakukan sesuatu” (misalnya dalam keadaan krisis untuk pengambilan sesuatu keputusan yang sangat penting), maka konselor perlu melakukan bujukan.

Secara jelas kelihatan bahwa dalam teknik ini konselor selain langsung akan memberikan jawaban-jawaban terhadap problema kehidupan yang disadari oleh klien/konseli sebagai sumber kecemasannya, sehingga teknik ini dapat digolongkan sebagai teknik/ metoda yang paling sederhana. Selain oleh konselor, teknik ini juga dipergunakan oleh para pendidik, dokter, pekerja sosial, ahli hukum, dalam upaya mencari informasi tentang keadaan diri klien/konseli.

b. *Client-centered method (non directive approach)*

Teknik ini pertama kali diperkenalkan oleh Carl R. Rogers, memandang bahwa dalam proses konseling, yang paling berhak memilih, merencanakan, dan memutuskan perilaku dan nilai-nilai mana yang dipandang paling bermakna bagi klien/konseli adalah klien/konseli itu sendiri. Konselor hanyalah membantu memberikan kondisi-kondisi dengan memberikan kemudahan bagi klien/konseli untuk mengembangkan perilakunya itu secara lebih produktif. Justru itu, upaya bimbingan dilakukan demi kepentingan klien/konseli bukan kepentingan konselor atau pihak lain. Konselor tidak harus bersikap mendikte, mengindoktrinasi klien/konseli, dengan harapan ia dapat menjadi lebih dewasa dan bertanggungjawab, sehingga pada gilirannya akan mampu membimbing dirinya sendiri tanpa bantuan orang lain.

Dengan demikian, perhatian dipusatkan pada pengalaman individual klien/konseli. Dalam proses disorganisasi dan reorganisasi diri, konseling berupaya untuk meminimalkan rasa diri terancam dan memaksimalkan serta menopang eksplorasi diri. Perubahan dalam perilaku muncul melalui pemanfaatan potensi individu untuk menilai pengalamannya, membuatnya untuk memperjelas dan mendapat tilikan perasaan yang mengarah pada pertumbuhan. Melalui penerimaan terhadap klien/konseli, konselor membantunya untuk menyatakan, mengkaji dan memadukan pengalaman-pengalaman sebelumnya ke dalam konsep diri. Dengan redefinisi, pengalaman, individu mencapai penerimaan diri dan

menerima orang lain serta menjadi orang yang lebih berkembang secara penuh. Pandangan terhadap klien/konseli sebagai individu didasarkan pada pandangan eksistensialistik-humanistik, sebagaimana dikemukakan oleh Thompson and Rudolph berikut ini :

Manusia pada dasarnya memiliki :

- 1) Hakikat dan martabat sesuai dengan haknya dan karena itu mendambakan penghargaan.
- 2) Kemampuan dan hak untuk menganalisa diri sendiri dan jika memperoleh kesempatan akan memperlihatkan kebijaksanaan.
- 3) Kemampuan memilih nilai-nilai pribadinya jika ada kesempatan untuk melakukannya.
- 4) Kemampuan belajar untuk mempergunakan tanggung jawab secara konstruktif.
- 5) Kemampuan untuk memahami kehidupan perasaannya sendiri pikiran-pikiran dan perilakunya.
- 6) Kemampuan untuk melakukan perubahan yang konstruktif dari perkembangan pribadinya ke arah pemuasan dalam kehidupannya secara penuh.<sup>36</sup>

Peran klien/konseli yang besar dibandingkan dengan konselornya dalam hubungan konseling merupakan karakteristik utama dari client-centered method (konseling non-direktif). Karakteristik tersebut menekankan pada :

- 1) Tanggung jawab dan kemampuan klien/konseli dalam menghadapi kenyataan. Klien/konseli akan berfungsi dengan baik jika memiliki pemahaman tentang diri pribadi dan terbuka terhadap pengalaman baru. Untuk itu, ia memerlukan kesempatan, pengalaman, dan tanggung jawab untuk menghadapi kenyataan. Kenyataan itu pada hakikatnya adalah sesuatu yang diamati dan dialami oleh klien/konseli itu sendiri. Dengan demikian, ia didorong untuk menentukan pilihan dan keputusannya serta bertanggungjawab atas pilihan dan keputusan yang telah diambilnya.
- 2) Pengalaman-pengalaman saat ini. Konseling ini tidak berorientasi pada pengalaman masa lalu, tetapi menitik beratkan pada pengalaman saat ini. Untuk mengungkapkan pengalaman dan permasalahannya saat ini, konselor mendorong klien/konseli untuk mengungkapkan-



nya dengan sikap yang empati, terbuka, asli (tidak berpura-pura), dan permisif.

- 3) Tidak bersifat dogmatis. Konseling ini bukan untuk hubungan atau pendekatan yang bersifat kaku atau merupakan dogma, tetapi merupakan pola kehidupan berisikan pertukaran pengalaman. Dalam hal ini, konselor dan klien/konseli memperlihatkan sifat-sifat kemanusiaan dan berpartisipasi dalam menemukan berbagai bentuk pengalaman baru.
- 4) Persepsi klien/konseli. Konseling ini mengutamakan dunia fenomenal dari klien/konseli. Konselor berupaya memahami keseluruhan pengalaman yang pernah dialami klien/konseli (dunia fenomenal) dari sudut persepsi klien/konseli itu sendiri, baik persepsi tentang diri pribadi maupun tentang dunia luar.
- 5) Tujuan ada pada diri klien/konseli, tidak ditentukan konselor. Konseling ini menempatkan klien/konseli pada kedudukan sentral, dan berupaya membantunya mengungkapkan dan menemukan pemecahan masalah oleh dirinya sendiri. Dengan demikian, tujuan konseling pada prinsipnya ditentukan oleh klien/konseli.

Justru itu, secara umum tujuan yang ingin dicapai melalui pendekatan non-direktif ini adalah membantu klien/konseli agar berkembang secara optimal, sehingga ia mampu menjadi manusia yang berguna. Secara terperinci tujuan dasarnya adalah sebagai berikut :

- 1) Membebaskan klien/konseli dari berbagai konflik psikis yang dialami.
- 2) Menumbuhkembangkan kepercayaan diri klien/konseli bahwa ia memiliki kemampuan untuk menetapkan keputusan yang tepat dan terbaik bagi dirinya pribadi tanpa merugikan orang lain.
- 3) Memberikan kesempatan seluas-luasnya klien/konseli untuk belajar mempercayai orang lain, dan memiliki kesiapan secara terbuka untuk menerima berbagai pengalaman orang lain yang bermanfaat baginya.
- 4) Menyadarkan klien/konseli bahwa dirinya adalah bagian dari suatu lingkup sosial budaya yang luas, meskipun ia masih tetap memiliki kekhasan atau keunikan tersendiri.
- 5) Menumbuhkembangkan keyakinan klien/konseli bahwa dirinya akan terus bertumbuh dan berkembang (*process of becoming*).

Dapat dirumuskan secara singkat bahwa tujuan konseling dengan teknik ini adalah menciptakan suasana kondusif bagi klien/konseli untuk eksplorasi diri sehingga dapat mengenal hambatan pertumbuhan klien/konseli dan dapat mengalami aspek dari yang sebelumnya terganggu. Di samping untuk membantu klien/konseli agar dapat bergerak ke arah keterbukaan, memiliki kepercayaan lebih besar kepada dirinya, memiliki keinginan untuk menjadi pribadi dan meningkatkan spontanitas hidup. Sehubungan dengan ini, Mohamad Surya mengemukakan : klien/konseli dikatakan telah sembuh apabila:

- 1) Kepribadiannya telah terintegrasi dan mampu menyelesaikan masalah yang dihadapinya atas tanggung jawab sendiri, memiliki gambaran serasi dengan pengalaman diri.
- 2) Mempunyai tilikan diri dalam arti memandang fakta lama dengan pandangan baru, dan menerima diri sendiri sebagaimana adanya dengan segala kekurangan dan kelebihan, dapat memilih dan menentukan tujuan hidup atas tanggung jawab sendiri.<sup>37</sup>

Dengan demikian, klien/konseli dipandang sebagai individu yang memiliki kemampuan inheren untuk menghindarkan diri dari *maladjustment* (penyesuaian diri salah) menuju kepada kondisi psikis yang sehat. Justru itu, tidak seharusnya memandang konselor sebagai otoritas mengetahui terbaik dan klien/konseli sebagai orang pasif yang hanya mengikuti perintah-perintah konselor semata. Jelasnya, teknik ini bertolak dari kemampuan klien/konseli untuk mengambil keputusan secara sadar. Sehubungan dengan ini, Corey mengemukakan: pendekatan client-centered difokuskan pada tanggung jawab dan kemampuan klien/konseli untuk menemukan cara-cara menghadapi kenyataan secara lebih utuh. Klien/konseli sebagai orang yang paling mengetahui dirinya sendiri, adalah seseorang dengan keharusan menemukan tingkah laku yang lebih pantas bagi dirinya.<sup>38</sup>

Atas dasar rumusan karakteristik utama dan tujuan dasar konseling non-direktif dapat pula diperinci ciri-ciri prosesnya seperti berikut :

- 1) Klien/konseli berperan lebih dominan daripada konselor. Aktivitas klien/konseli kelihatan lebih menonjol dibanding dengan konselor. Penyembuhan dari penyakit harus dilakukan oleh klien/konseli sendiri, sedangkan konselor hanya bersifat membantu untuk proses penyembuhan. Konselor berperan sebagai fasilitator atau sebagai cermin.



- 2) Pengambilan keputusan akhir tertumpu pada klien/konseli, konselor berupaya mengarahkan klien/konseli yang memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan secara mandiri.
- 3) Menekankan betapa pentingnya hubungan yang bersifat permisif dan intim, bersifat setara, sehingga tidak terjadi sub-ordinasi pada klien/konseli untuk membangun rasa percaya diri, sebagai syarat mutlak keberhasilan hubungan konseling. Komunikasi antara konselor dan klien/konseli akan lebih mudah apabila terbentuk rapor, dan lebih terjamin terbentuknya kepercayaan dan saling pengertian. Dalam membentuk rapor, klien/konseli menggunakan bahasa yang sesuai dengan dirinya, dan ia dibiarkan leluasa dengan caranya sendiri untuk mengungkapkan masalahnya secara bebas. Pada waktu bersamaan konselor memisahkan seluruh informasi yang relevan dengan tujuan konseling.
- 4) Konselor menerima klien/konseli sebagaimana adanya, dan konselor tidak menuntut sesuatu atau mengharapakan syarat-syarat tertentu dari klien/konseli sebelum ia berkenan memberi bantuan. Konselor juga bebas dari prasangka dan menghadapi klien/konseli dengan tulus sebagai individu yang memiliki kemampuan mengambil keputusan dan mengatasi masalahnya secara mandiri.
- 5) Tidak terikat oleh langkah-langkah yang ditetapkan konselor, prosesnya bergantung pada klien/konseli. Jika secepatnya klien/konseli dapat mengungkapkan masalahnya, maka konselor akan lebih cepat pula mengarahkan klien/konseli mengambil keputusan sendiri, sepanjang masalahnya telah dimengerti oleh klien/konseli.
- 6) Empati berperan sangat penting, karena dengan itu konselor dapat mengerti dan merasakan perasaan klien/konseli. Empati akan lebih lengkap jika dibarengi oleh pengertian dan penerimaan konselor tentang apa yang dipikirkan oleh klien/konseli. Karena empati merupakan saling hubungan antara konselor dan klien/konseli, maka kuat atau lemahnya bergantung pada sikap saling pengertian dan saling menerima terhadap situasi yang diutarakan klien/konseli.

Sedangkan alat utama yang digunakan teknik ini adalah interview dalam upaya menumbuhkan hubungan timbal balik secara serasi dan baik antara klien/konseli dan konselor. Lebih lanjut, Rogers mengemukakan ciri-ciri teknik ini sebagai berikut :

- 1) Fokus utama adalah kemampuan individu memecahkan masalah dan bukan terpecahkan masalah.
- 2) Lebih mengutamakan sasaran perasaan, daripada intelek.
- 3) Masa kini lebih banyak diperhatikan daripada masa lalu.
- 4) Pertumbuhan emosional terjadi dalam hubungan konseling.
- 5) Proses terapi merupakan penyesuaian antara gambaran diri klien/konseli dengan keadaan dan pengalaman diri yang sesungguhnya.
- 6) Hubungan antara konselor dan klien/konseli merupakan situasi terapeutik yang berkembang menuju kepada kepribadian klien/konseli yang integral dan mandiri.
- 7) Klien/konseli memegang peranan aktif dalam konseling, sedangkan konselor bersifat pasif-reflektif.<sup>39</sup>

Selanjutnya sifat pasif-reflektif konselor mencerminkan pula karakteristik konselor yang efektif, yakni antara lain :

- 1) Berupaya memahami apa yang diutarakan klien sehubungan dengan isi dan perasaan, untuk kemudian mengkomunikasikannya kepada klien/konseli.
- 2) Menafsirkan apa yang telah diutarakan dengan menawarkan sintesis perasaan dimaksud.
- 3) Menerima apa yang telah diutarakan klien/konseli dengan implikasi bahwa hal tersebut telah pula dipahami.
- 4) Setelah isu (masalah)nya jelas, menetapkan hubungan terapeutik, situasi yang diharapkan, dan batas hubungan konselor-klien/konseli.
- 5) Berupaya berhubungan dengan klien/konseli secara *gesture* (isyarat badani), dengan penampilan, dengan ekspresi wajah, dengan kata-kata, sehingga klien/konseli merasa diterima dan dipercaya dalam mencapai kecakapan dan ketrampilan menyelesaikan masalahnya.
- 6) Menjawab pertanyaan dan memberi informasi.
- 7) Berpartisipasi aktif dalam situasi terapi.

Khusus mengenai situasi terapeutik dalam hubungan antara konselor dan klien/konseli, menurut Carkhuff (sebagaimana dikutip oleh Singgih Dirga Gunarsa) akan melalui tiga tahap berikut :

- 1) Tahap pertama : eksplorasi diri. Klien/konseli akan terdorong lebih berani memeriksa diri sendiri akan keberadaannya dalam kehidupan ini.



- 2) Tahap kedua: klien/konseli memahami hubungan antara keberadaannya dalam kehidupan dan kemana arah kehidupan yang diharapkan.
- 3) Tahap ketiga: klien/konseli melakukan tindakan-tindakan yang terarah dan punya tujuan yang jelas.<sup>40</sup>

Sehubungan dengan situasi terapi dalam teknik non-direktif ini, maka secara garis besar dapat dilihat langkah-langkah proses terapi yang dijalankan seperti berikut :

- 1) Klien/konseli datang dengan kemauannya sendiri untuk meminta bantuan kepada konselor. Jika ia datang atas petunjuk atau saran orang lain, maka konselor harus menciptakan situasi yang bebas dan permisif, agar klien/konseli dapat menentukan pilihannya apakah akan melanjutkan meminta bantuan kepada konselor atau tidak.
- 2) Situasi trapeutik mulai ditetapkan sejak situasi permulaan telah disadarkan, bahwa yang bertanggungjawab dalam hal ini adalah klien/konseli. Konselor harus yakin bahwa klien/konseli memiliki kemampuan untuk "menolong" dirinya dalam menyelesaikan masalah yang dihadapinya.
- 3) Konselor mendorong klien/konseli agar berani mengutarakan perasaannya secara bebas tentang masalah yang dihadapinya. Untuk memungkinkan ini terjadi konselor harus memperlihatkan sikap ramah, bersahabat, dan menerima klien/konseli sebagaimana adanya.
- 4) Konselor menerima, mengenal dan memahami perasaan negatif yang diutarakan klien/konseli dan kemudian meresponnya. Respon tersebut harus mengarah kepada sesuatu di balik ungkapan perasaan itu, sehingga klien/konseli dapat memahami dan menerima keadaan negatif/tidak menyenangkan itu, dan tidak diproyeksikan kepada orang lain atau disembunyikan untuk menjadi *defense mechanism*.
- 5) Ungkapan perasaan negatif klien/konseli yang meluap-luap lazimnya disertai dengan ungkapan perasaan positif lemah/samar-samar, tetapi dapat disembuhkan.
- 6) Konselor menerima dan memahami perasaan positif yang diutarakan klien/konseli sebagaimana adanya, seperti halnya menerima dan memahami ungkapan perasaan negatif.
- 7) Setelah memahami serta menerima hal-hal negatif dan positif tentang

- dirinya, klien/konseli memahami dan menerima diri pribadinya sebagaimana adanya.
- 8) Klien/konseli memilih dan menentukan pilihan sikap dan tindakan mana akan diambil. Sejak ini terbayang olehnya rangkaian kegiatan yang harus dilakukan berkenaan dengan keputusan dan pilihannya dimaksud, kemudian menyadari tanggungjawabnya. Untuk itu, konselor membantu memberikan penjelasan berkaitan dengan keputusan pilihan yang diambil klien/konseli, baik mengenai untung ruginya, resiko, maupun konsekuensinya.
- 9) Klien/konseli mencoba memanifestasikan/mengaktualisasikan pilihannya tersebut melalui sikap dan tingkah lakunya.
- 10) Menselaraskan perkembangan sikap dan tingkah laku klien/onseli dengan perkembangan penelitian tentang dirinya.
- 11) Meningkatkan tindakan (tingkah laku) positif klien/konseli secara terpadu. Kelihatan kemandirian dan pengarahan dirinya semakin mantap dan meyakinkan.
- 12) Klien/konseli merasa kebutuhan akan bantuan mulai berkurang dan akhirnya berkesimpulan harus menghentikan hubungan trapeutik dengan konselor. Ia telah sembuh/bebas dari gangguan psikis, telah memiliki kepribadian yang terintegrasi, dan telah mampu mandiri.

Berbeda dengan teknik Counselor-Centered (Directive Approach) maka garis besar karakteristik teknik Client-Centered (Non Directive Approach) ini adalah sebagai berikut :

- 1) Bertumpu pada data yang dikemukakan oleh klien/konseli.
- 2) Bersangkut paut dengan isi kehidupan emosi.
- 3) Lebih banyak berpusat pada seni hubungan antar manusia.
- 4) Terutama berhubungan dengan hal-hal perorangan atau kelompok.
- 5) Menitikberatkan pada proses wawancara.<sup>41</sup>

Dapat ditegaskan bahwa keberhasilan teknik ini lebih terjamin jika konselor dapat bersikap terbuka tentang dirinya terhadap klien/konseli dengan menghilangkan sikap berpura-pura. Dengan demikian, keterbukaan pihak klien/konseli dapat pula terungkap. Konselor diharapkan rela menghargai perilaku klien/konseli secara positif dan sekaligus dapat memahami perilaku dan perasaannya sebagaimana adanya. Hal ini menurut Corey



akan membantu klien/konseli untuk lebih mudah memperoleh kesadaran akan dirinya dan berani mengutarakan masalah-masalah yang sebenarnya dihadapinya.<sup>42</sup> Sementara itu,, sikap konselor yang penuh ketulusan, kehangatan, penerimaan yang non posesif, dan empati akurat, akan membentuk kondisi menguntungkan bagi keefektifan pemberian bimbingan kepada klien/konseli. Atas dasar itu, kelihatan dengan jelas bahwa prinsip demokrasi benar-benar dijadikan landasan operasional dalam pelaksanaan teknik ini.

### c. Eclectic method

Eklektik adalah terminologi dalam konseling dengan memilih teknik yang baik atau berguna dari berbagai teori, metode dan pengalaman-pengalaman praktik untuk dipergunakan bersama-sama dalam menghadapi klien/konseli. Istilah eklektik sebenarnya telah lama dikenal, yakni sejak berabad-abad yang lalu, bahkan menurut Lunde (1974) istilah ini telah disebut oleh Diogenes Laertius, penulis biografi pada abad ketiga.

Menurut Dryden and Norcross, perumusan makna eklektik tidak berbeda dengan apa yang ada dalam kamus, yakni : memilih apa yang baik dari bermacam-macam sumber, gaya dan sistem, menggunakan bermacam-macam teknik dan dasar lebih dari pada satu orientasi untuk memenuhi kebutuhan dari suatu kasus, penggunaan secara sistematis dari bermacam-macam intervensi lebih luas untuk menghadapi masalah-masalah khusus. Arti katanya adalah : tidak mengikuti sesuatu sistem, seperti filsafat, kedokteran, melainkan memilih dan mempergunakan apa yang dianggap bisa menjadi elemen terbaik untuk semua sistem.<sup>43</sup>

Teknik eklektik tidak hanya meliputi dua teknik yang kerap kali dipergunakan dalam pelayanan konseling (*Counselor-Centered Method* dan *Client-Centered Method*), tetapi lebih luas dari itu, yakni teknik-teknik lain dalam bidang psikoterapi, seperti psikoanalisis dengan behavioristik atau terapi-kognitif dengan pendekatan terpusat pada pribadi. Munculnya teknik ini dengan alasan antara lain :

- 1) Sebagai reaksi terhadap masa berlangsungnya terapi dengan teknik psikoanalisis yang kenyataannya bisa berlangsung berbulan-bulan bahkan bertahun-tahun.
- 2) Banyaknya bermunculan teori, aliran, pendekatan, metode dan teknik

konseling sehingga mempengaruhi kecendrungan dan keinginan untuk mencoba serta menerapkannya.

- 3) Karena lemahnya penggunaan model tunggal, yang kenyataannya tidak mudah untuk diterapkan kepada semua klien/konseli, padahal kehidupan dan keberadaan, bahkan persoalan pada setiap klien/konseli berbeda. Penggunaan model dipandang sebagai usaha berlebihan serta tidak efektif untuk dipakai membantu klien/konseli, dan mengesankan sikap kaku yang mungkin memperlihatkan respon berbeda dengan dugaan atau harapan semula.

Teknik eklektik dalam kegiatan sehari-hari ternyata banyak dilakukan oleh para konselor dan psikolog.<sup>744</sup> Ternyata mereka telah lama menggunakannya meskipun tanpa disadari atau disengaja, di samping banyak pula di pihak lainnya menggunakannya dengan kesadaran bahkan keyakinan yang penuh.

Secara garis besar karakteristik teknik eklektik ini dapat dikemukakan sebagai berikut :

- 1) Bertumpu pada data yang dikumpulkan oleh konselor dan dikemukakan klien/konseli.
- 2) Bersangkut paut dengan isi intelek dan kehidupan emosi.
- 3) Melibatkan pendekatan ilmiah atau seni hubungan antar manusia.
- 4) Meliputi pendidikan, jabatan atau jurusan dan bidang perorangan/sosial.
- 5) Menitikberatkan pada masalah dan proses.<sup>45</sup>

## B. KONSELING ISLAMI

### 1. Pengertian

Dalam literatur bahasa Arab kata konseling disebut *al-irsyad* atau *al-istisyarah*, dan kata bimbingan disebut *at-taujih*. Dengan demikian, *guidance and counseling* dialihbahasakan menjadi *at-taujih wa al-irsyad* atau *at-taujih wa al-istisyarah*.

Secara etimologi kata *irsyad* berarti: *al-huda, ad-dalalah*, dalam bahasa Indonesia berarti: petunjuk, sedangkan kata *Istisyarah* berarti: *talaba minh al-masyurah/an-nasihah*, dalam bahasa Indonesia berarti: meminta nasihat, konsultasi. Kata *al-irsyad* banyak ditemukan di dalam al-Qur'an dan hadis serta buku-buku yang membahas kajian tentang Islam. Dalam



al-Qur'an ditemukan kata *al-irsyad* menjadi satu dengan *al-huda* pada surah *al-Kahfi* (18) ayat 17:

... مَنْ يَهْدِ اللَّهُ فَهُوَ الْمُهْتَدِ وَمَنْ يُضِلِّ فَلَنْ تَجِدَ لَهُ وَلِيًّا مُرْشِدًا ۖ

... Siapa yang diberi petunjuk oleh Allah, maka dialah mendapat petunjuk, dan siapa yang disesatkanNya, maka kamu tidak akan mendapatkan seorang pemimpin pun untuk dapat memberi petunjuk kepadanya.

Demikian pula kata *al-irsyad* terdapat dalam surah *al-Jin* (72) ayat 2:

يَهْدِي إِلَى الرُّشْدِ فَآمَنَّا بِهِ ۖ

... (yang) memberi petunjuk kepada jalan yang benar, lalu kami beriman kepadanya.

Al-Ghazali menyebut pendidik dengan sebutan *al-faqih* dan *al-mursyid*, dan az-Zarnuji menggunakan kata *al-irsyad* dengan maksud memberi petunjuk pada konteks metode belajar (menghafal) yang dipaparkannya.

Dalam melukiskan betapa kedekatan Rasulullah dengan para sahabat, dimana beliau senantiasa mendiskripsikan berbagai masalah yang dihadapinya, 'Abdul Gani 'Abud dalam bukunya *Fi at-Tarbiyah al-Islamiyyah*, menggunakan pula kata *al-istisyarah*,<sup>46</sup> sedangkan Hasan Muhammad asy-Syarqawi dalam bukunya *Nahwa 'Ilm Nafs Islami*, mempergunakan kata *at-tarbiyah as-salimah*, *al-istisyarah al-mustanir*, *al-irsyad al-mustanir*,<sup>47</sup> dalam konteks upaya pembinaan kesehatan jiwa.

Pada hakikatnya konseling Islami bukanlah merupakan hal baru, tetapi ia telah ada bersamaan dengan diturunkannya ajaran Islam kepada Rasulullah SAW untuk pertama kali. Ketika itu ia merupakan alat pendidikan dalam sistem pendidikan Islam yang dikembangkan oleh Rasulullah. Secara spiritual bahwa Allah memberi petunjuk (bimbingan) bagi peminta petunjuk (bimbingan).

Jika perjalanan sejarah pendidikan Islam ditelusuri secara teliti dan cermat sejak masa Nabi hingga saat ini, akan ditemukan bahwa layanan bimbingan dalam bentuk konseling merupakan kegiatan menonjol dan dominan. Praktik-praktik Nabi dalam menyelesaikan problema-problema yang dihadapi oleh para sahabat ketika itu, dapat dicatat sebagai suatu interaksi yang berlangsung antara konselor dan klien/konseli, baik secara

kelompok (misalnya pada model *halaqah ad-dars*) maupun secara individual.

Layanan dengan model konseling pada masa Nabi terutama didorong oleh kondisi masyarakat problematis dan lahir dari budaya jahiliyah yang telah mapan. Kata *iqra'* yang dipilih Allah sebagai kata awal dan sebagai kata kunci misi kerasulan Muhammad, merupakan kata bermakna realitas kondisional. Sehubungan dengan ini al-Abrasyi mengemukakan:

الدِّينُ الْإِسْلَامُ دِينُ عِلْمٍ وَنُورٍ وَلَادِينَ جَهَالَةٍ وَظُلْمَةٍ فَأَوَّلُ آيَةٍ نَزَلَ بِهَا الْوَحْيُ فِيهَا أَمْرٌ لِلرَّسُولِ بِالْقِرَاءَةِ<sup>48</sup>

Dari pendapat tersebut di atas, jelas adanya suatu ketegasan bahwa Islam adalah agama ilmu, dalam arti sebagai agama yang menjunjung tinggi nilai ilmu pengetahuan, mengajarkan prinsip-prinsip ilmu pengetahuan untuk menghantarkan manusia ke tingkat kecerdasan. Tingkat kecerdasan dan ilmu pengetahuan yang dimiliki seseorang akan menentukan ketinggian derajatnya di mata manusia dan di hadapan Allah (sebagaimana penjelasan surah *al-Mujadilah* (58) ayat 11). Islam juga adalah agama cahaya, dalam arti dengan petunjuk-petunjuk dan isyarat ilmiah yang diajarkan, ia akan menjadi pedoman bagi manusia untuk merambah jalan kehidupannya menuju tujuan akhir kehidupan sesuai dengan keinginan Allah (kebahagiaan hidup dunia dan akhirat).

Sebagai *al-mu'allim al-awwal* (pendidik pertama) Nabi mempergunakan seluruh waktunya untuk menyebarkan ajaran Islam melalui perkataan dan perbuatan. Dalam hal ini dapat dilihat pendapat yang dikemukakan oleh Bilgrami dan Ashraf :

*The life of Holy Prophet was devoted to the purification and education of the people. His every minute was devoted to the propagation of the Islamic faith and practice through word and deed. In the early Makkah period, he was seen educating his own companions and those who embraced Islam or came into contact with him. Even when he met non-believers, he approach was always that of an educator, a benevolent teacher, very tolerant and sympathetic.*<sup>49</sup>

Dengan demikian, jelas pula bahwa interaksi edukatif yang berlangsung pada priode pendidikan Makkah mengambil dua bentuk: Nabi mendatangi para sahabat atau sahabat datang kepada Nabi untuk bertemu



muka atau mengadakan kontak pribadi, baik secara kelompok maupun secara individual. Pada masa Makkah bimbingan edukatif itu cenderung bersifat spiritual. Pada pelaksanaan pendidikan Nabi di awal kurun Madinah, yakni *ash-shuffa*, fungsi dan peran Nabi kala itu adalah sebagai konselor ideal pemberi pengarahan serta pemberi petunjuk bagi problema yang dihadapi sahabat ketika itu, sedangkan Allah adalah sebagai Konselor Yang Maha Agung. Pada masa Madinah bimbingan telah meluas, tidak hanya bersifat spiritual, tetapi telah pula menyangkut masalah kehidupan material (dunia). Dengan demikian, konseling dimulai dari bimbingan bersifat spiritual, kemudian meluas ke arah bimbingan kehidupan material. Yang paling menarik adalah bahwa interaksi edukatif itu juga dilakukan Nabi terhadap orang-orang non-muslim dengan penuh toleransi dan dengan memperlihatkan sikap simpatik.

Predikat *al-mu'allim*-nya lebih banyak difungsikan pada penyelesaian problema-problema yang hanya tertumpu pada Nabi sendiri. Jelasnya, tidak ada satu problema pun dihadapkan kepada Nabi yang tidak dapat diselesaikan.

Pendekatan manusiawi yang mendasarkan pada fitrah kelihatan banyak tercermin pada kegiatan-kegiatan Nabi dalam menyelesaikan problema kehidupan umat terutama berkenaan dengan pendidikan manusia. Salah satu di antaranya dapat dilihat pada saat para sahabat meminta penjelasan kepada Nabi tentang perbuatan orang-orang yang berhram di waktu mengerjakan haji (pada masa jahiliyah), mereka memasuki rumah-rumah dari belakang, bukan dari depan. Setelah itu Allah menurunkan wahyuNya melalui surah *al-Baqarah* (2) ayat 189, yang menerangkan tentang : bulan sabit sebagai tanda bagi manusia dan bagi pelaksanaan ibadah haji, dan kebaktian bukanlah memasuki rumah-rumah dari belakangnya, melainkan kebaktian itu adalah kebaktian orang yang bertakwa. Dalam menjelaskan ayat ini Nabi tidak melakukan *takalluf* (membebani manusia) dengan mengajak mereka berdiskusi tentang ilmu falak, karena kondisi obyektif umat ketika itu belum memungkinkan. Firman Allah dalam ayat tersebut yang mengandung susunan kata indah adalah merupakan model pendekatan fitri (naluriah) manusia, karena dalam penyelesaian masalahnya mendasarkan pada realitas dan kondisi obyektif manusianya pada saat itu.

Dilihat dari episode-episode perjalanan sejarah kehidupan manusia,

mereka tidak dapat melepaskan diri dari problema kehidupan. Karena manusia adalah sebagai makhluk individu, makhluk sosial, makhluk Allah/ makhluk religius, juga akan menjalin hubungan dengan Allah baik melalui muamalah dengan Allah maupun melalui ubudiyah. Justru itu, problema-problema yang akan dihadapi manusia dalam kehidupannya akan meliputi problema fisik, psikis, keluarga, penyesuaian diri dengan lingkungan/masyarakatnya, dan problema religius yang berkenaan dengan hubungannya kepada Allah dalam muamalah dan ubudiyahnya. Selain berdimensi ke-duniaan juga berdimensi keakhiratan.

Substansi natural manusia berupa fisik dan non fisik merupakan subyek dan obyek problema kehidupannya. Problema dan dinamika hidup yang merupakan pertalian tak terpisahkan itu akan melahirkan permasalahan-permasalahan hidup. Dalam hubungan ini, menurut pendapat Erich Fromm, hidup manusia ditentukan oleh alternatif yang tidak dapat dihindari antara regresi dan progresi, antara kembali kepada eksistensi *animal* dan eksistensi *human*. Manusia memiliki kecenderungan untuk menyelesaikan problema kehidupannya. Ia tidak pernah merasa lepas dari desakan alam, karena ia adalah makhluk dinamis. Ia tidak dapat hidup secara statis, karena ia memiliki kecenderungan yang mengarahkannya untuk mencapai keseimbangan, demi memperoleh keserasian baru. Keseimbangan tersebut dimaksudkan sebagai upaya pemuasan kebutuhan kebutuhannya, dalam artian *animal needs* dan *human needs*.<sup>50</sup>

Demikian pula sebagai makhluk sosial, manusia tidak dapat bebas dari kenyataan-kenyataan sosial. Ia lahir dalam eksistensi bersama dengan problema yang timbul di antara keping-keping perubahan dan perkembangan sosial dengan sifat dinamik, sehingga menurut Kasmiran Wuryo Sanadji "manusia pada hakikatnya harus bergaul dengan sesamanya. Hal ini bermanfaat bagi pemenuhan kebutuhan masing-masing (dorongan-dorongan) yang tidak akan terpenuhi tanpa bantuan sesamanya, apa pun bentuk dan macam kebutuhan itu".<sup>51</sup>

Di samping itu, secara esensial manusia juga memiliki kemampuan terbatas, sehingga tidak setiap saat ia mampu menyelesaikan segala permasalahan kehidupannya secara mandiri. Dalam hubungan ini, 'Ali Khalil: Abu al-'Ainain mengemukakan:



وهو مدني بطبعه، فلا يستطيع أن يعيش منفردا بل لابد أن يكون فردا في أسرة وفردا في أمة ثم فردا في المجتمع البشري<sup>52</sup>

Dari pendapat tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa manusia tidak setiap saat dapat memenuhi segala kebutuhannya secara mandiri. Hal ini bermakna bahwa dalam konteks kesendiriannya manusia berhadapan dengan problema, demikian pula dalam konteks kebersamaannya pun ia tidak terbebas dari proboloma.

Berdasarkan pendapat yang dikemukakan oleh Kasmiran Wuryo Sanadji dan al-Ainain tersebut di atas, jelaslah bahwa manusia tidak setiap saat memiliki kemampuan yang cukup untuk menghadapi dan menyelesaikan problema-problema kehidupannya secara mandiri, sehingga tidak dapat dipungkiri bahwa pada saat-saat tertentu ia membutuhkan bantuan orang lain. Dalam hal ini, Muhammad Munir Mursyi mengemukakan pula :

أن قدرة الانسان محدودة مهما تقدّم ومهما بلغ من العلم وأنه مهما بلغ من القوة لا يخلو من نقاط ضعف<sup>53</sup>

Dalam pendapat di atas ditegaskan bahwa manusia memang memiliki kelebihan. Namun, betapapun kelebihan yang dimilikinya, sebagai manusia ia tetap memiliki kelemahan, kekurangan, keterbatasan. Dengan demikian, jelas pula bahwa manusia memiliki kelebihan, kemampuan dan kekurangan, kelemahan sekaligus. Pada satu sisi ia akan mampu, tetapi pada sisi lain ia akan membutuhkan bantuan pihak lain.

Sebagai makhluk berproblema, di depan manusia telah terbentang berbagai petunjuk bagi *solution* (pemecahan, penyelesaian) terhadap problema kehidupan yang dihadapinya. Namun, karena tidak semua problema dapat diselesaikan oleh manusia secara mandiri, maka ia memerlukan bantuan seorang ahli yang berkompeten sesuai dengan jenis problemanya.

Dalam hal ini, kesempurnaan ajaran Islam menyimpan khazanah-khazanah berharga yang dapat digunakan untuk membantu menyelesaikan problema kehidupan manusia. Secara operasional khazanah-khazanah tersebut tertuang dalam konsep konseling Islami dan secara praktis tercermin dalam proses *face to face relationship* (pertemuan tatap muka) atau *personal contact* (kontak pribadi) antara seorang konselor

profesional dan berkompeten dalam bidangnya dengan seorang klien/konseli yang sedang menghadapi serta berjuang menyelesaikan problema kehidupannya, untuk mewujudkan amanah ajaran Islam, untuk hidup secara tolong menolong dalam jalan kebaikan, saling mengingatkan dan memberi nasihat untuk kebaikan dan menjauhi kemungkaran. Hidup secara Islami adalah hidup yang melibatkan terus menerus aktivitas belajar dan aktivitas konseling (memberi dan menerima nasihat).

Dengan demikian, dalam konseling Islami terjalin hubungan personal antara dua pihak manusia, satu pihak ingin memecahkan/menyelesaikan masalah, dan satu pihak lain membantu memecahkan/menyelesaikan masalah. Pada seminar Bimbingan dan Konseling Islami yang diselenggarakan oleh UII di Yogyakarta pada tahun 1985 dirumuskan bahwa konseling Islami adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar menyadari kembali eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat.<sup>54</sup> Lebih lanjut, M.D. Dahlan mengemukakan bahwa konseling Islami adalah : bimbingan kehidupan yang pada intinya tertuju kepada realisasi *do'a rabbana atina fi ad-dunya hasanah wa fil al-akhirati hasanah wa qina 'azaba an-nar*. Berisikan rintisan jalan ke arah penyadaran kepriadaan manusia sebagai makhluk Allah, dengan menumbuhkan rasa tenteram dalam hidup karena selalu merasa dekat dengan Allah dan ada dalam lindunganNya,<sup>55</sup> sedangkan Tohari Musnamar, merumuskan dengan wawanwuruk Islami, yakni: suatu layanan yang tidak hanya mengupayakan mental sehat dan hidup sejahtera, melainkan juga dapat menuntun ke arah hidup sakinah, batin merasa tenang dan tenteram karena selalu dekat dengan Tuhan. Atau dengan rumusan lain adalah Terapi Sakinah.<sup>56</sup>

Kelihatan dengan jelas bahwa konseling Islami itu adalah: proses konseling yang berorientasi pada ketenteraman hidup manusia dunia-akhirat. Pencapaian rasa tenang (*sakinah*) itu adalah melalui upaya pendekatan diri kepada Allah serta melalui upaya untuk memperoleh perlindunganNya. Terapi sakinah itu akan menghantarkan individu untuk berupaya sendiri dan mampu menyelesaikan masalah kehidupannya. Dengan demikian, secara tegas dikatakan bahwa konseling Islami mengandung dimensi spiritual dan dimensi material. Dimensi spiritual adalah membimbing manusia pada kehidupan rohaniah untuk menjadi beriman dan



bertakwa kepada Allah. Sedangkan dimensi material membantu manusia untuk dapat memecahkan masalah kehidupan agar dapat mencapai kemajuan. Prinsip-prinsip inilah yang dengan tegas membedakan konsep konseling Islami dengan konsep konseling hasil dari pengetahuan dan empirik Barat.

Konseling Islami yang dibangun di atas prinsip-prinsip psikologik dalam Islam memiliki perbedaan esensial dengan konseling yang dibangun di atas fondasi empirik spekulatif, karena konseling Islami merupakan wujud aktualisasi kelengkapan dan kesempurnaan ajaran Islam itu sendiri. Sehubungan dengan ini, dapat dilihat pendapat Hasan Muhammad asy-Syarqawi yang memaparkan perbedaan antara psikologi Islam dan psikologi Barat. Perbedaan itu terletak pada sikap penyerahan total kepada Allah dengan keimanan demi terwujudnya kesehatan jiwa. Dengan senantiasa mempedomani petunjuk-petunjuk Allah, hati manusia akan menjadi tenteram karena disinari oleh cahaya, nur Ilahi.<sup>57</sup>

Konseling Islami adalah proses konseling yang juga berorientasi kepada tujuan pendidikan Islam, dan bertujuan membangun kehidupan sakinah, kehidupan tidak hanya sekedar mencapai kemakmuran, tetapi juga ketenteraman hidup spiritual. Kehidupan sakinah ini adalah sebagai ekspresi dari predikat *an-nafs al-muthma'innah* (jiwa yang tenteram). Menurut Hasan Muhammad al-Syarqawi ia memiliki ciri-ciri : *sakinah* (tenang), *rida* (rela), *tawakkal* (berserah diri), *ibsyar* (gembira) dan *sabar*. Ciri-ciri tersebut akan senantiasa tercermin dalam setiap menghadapi cobaan hidup. Dalam mencapai *al-kamalah al-akhlaqiyah* (kesempurnaan budi pekerti), tidak mengenal rasa takut, gelisah dan kegoncangan jiwa, karena segala persoalan dikembalikan kepada keputusan dan keridaan Allah semata.<sup>58</sup>

Sebagai model pendekatan psikologik bercorak Islam, konseling Islami juga merupakan upaya merekonstruksi serta aktualisasi kembali konsep diri agar dapat mencapai *an-nafs al-muthma'innah* (jiwa yang tenteram) tersebut. Kawasan garapannya terutama adalah hati manusia (*al-qalb*), sebagaimana halnya dengan tujuan pendidikan Islam itu sendiri, seperti dimaksudkan oleh Hasan Muhammad asy-Syarqawi pendidikan Islam yang beraspek *tarbiyah al-qulub* (pendidikan hati). Secara lebih jelas pendapat asy-Syarqawi tersebut adalah sebagai berikut :

والتربية الإسلامية جانب آخر يختص بتربية القلوب، وهي رياضة نفسية عملية، تهتم بالنيات والخواطر، فندفع بعيدا الخواطر والوسوس والنيات السيئة<sup>59</sup>

Dalam pendapat tersebut di atas dirumuskan bahwa pendidikan Islam adalah suatu pendidikan yang beraspek *tarbiyah al-qulub* (pendidikan hati), yakni berupa latihan jiwa dengan menitikberatkan pada niat dalam hati, dengan senantiasa berupaya menjauhkan segala perasaan was-was serta niat yang tidak baik (buruk, jahat).

Proses konseling Islami yang tertinggi adalah konseling spiritual, dalam arti pemecahan dan penyelesaian masalah kehidupan manusia tidak hanya sekedar dilandaskan pada dimensi material (fisik), tetapi lebih berpusat pada dimensi spiritual. Dimensi spiritual ini adalah bagian sentral dari konseling Islami. Semua penyakit mental manusia (rasa takut, was-was, kebencian, kecemburuan, perasaan tidak tenang, perasaan terancam dan lain-lain) adalah berpusat pada dimensi spiritual. Sedangkan ketidaktenangan hati atau disharmoni, disintegrasi, disorganisasi, disequilibrium diri (*self*) adalah sumber penyakit mental. Untuk mewujudkan kesehatan mental manusia harus menemukan ketenangan hati. Sumber pokok ketenangan hati adalah kembali kepada Allah dengan mendekatkan diri kepadaNya. Oleh karena itu, penyembuhan penyakit mental adalah bersifat spiritual. Dalam hubungan ini, Islam mengajarkan untuk mengembalikan setiap permasalahan hidup manusia kepada Allah yang memberi kehidupan, memberi jalan kemudahan, memberi kekuatan, memberi pertolongan, memberi kesembuhan. Tidak ada kekuatan yang paling besar kecuali kekuatan Allah (sebagaimana dijelaskan dalam surah *al-Baqarah* (2) ayat 112, 156, 255 dan 284, surah *Ali 'Imran* (3) ayat 159-160, serta surah *at-Talaq* (65) ayat 3 dan 4). Hanya dengan senantiasa mengingat Allah (zikir) manusia akan merasa tenteram. Zikir menjadi sumber kekuatan manusia untuk memperoleh rahmat Allah dan sekaligus ketenteraman hati (surah *al-Baqarah* (2) ayat 152, surah *ar-Ra'd* (13) ayat 28-29, surah *Taha* (20) ayat 130). Demikian pula dengan membaca al-Qur'an manusia akan bertambah imannya sekaligus mendapat petunjuk dan penyembuh bagi penyakit hatinya (surah *al-Anfal* (8) ayat 2, surah *Yunus* (10) ayat 57, surah *al-Isra'* (17) ayat 82, surah *Fussilat* (41) ayat 44), Selanjutnya, ibadah salat adalah ibadah pokok yang paling menjamin



manusia untuk dapat memperoleh ketenangan hati (surah *al-Baqarah* (2) ayat 45 dan 153, surah *Hud* (11) ayat 114, surah *al-Isra'* (17) ayat 78-79). Demikian juga dengan ibadah puasa, karena Allah menjadikan puasa berdampak baik bagi manusia dalam menggapai predikat takwa (surah *al-Baqarah* (2) ayat 183-184). Sama halnya dengan ibadah haji yang dapat menghantarkan manusia untuk benar-benar merasa dekat dengan Allah (surah *al-Baqarah* (2) ayat 196 – 200, surah *Ali 'Imran* (3) ayat 97, surah *al-Hajj* (22) ayat 26 – 32). Selain itu, hal ini diperkuat oleh hadis Nabi SAW yang diriwayatkan Bukhari dari Nu'man bin Basyir, penjelasannya dapat dilihat dalam kitab *Fath al-Bari* juz I halaman 126. Hadis tersebut bermakna bahwa manusia memiliki hati (*al-qalb*) yang menjadi faktor penentu apakah manusia akan menjadi baik atau rusak. Baik dan rusak tersebut bukan hanya pada dimensi fisik, tetapi juga pada dimensi psikis. Dalam hadis dimaksud juga dijelaskan bahwa hakikat kedirian manusia terletak pada hatinya (*qalb*). Di sinilah tempat bersarangnya ma'rifah kepada Allah, termasuk ia pula yang menangkap segala rasa, mengetahui dan mengenal segala sesuatu atau dengan kata lain dapat merasakan nilai kebenaran. Hati atau diri (*self*) menjadi penentu serta penguasa dalam tubuh dan kehidupan manusia. Kehancuran hati (diri atau *self*) akan selalu menjadi sumber kehancuran kehidupan material, bukan sebaliknya. Oleh karena itu, dalam konseling Islami sasaran utamanya adalah rekonstruksi hati manusia.

Dalam perjalanan misi kerasulannya, kelihatan dengan jelas bahwa Nabi Muhammad SAW telah banyak berhasil secara baik menghantarkan manusia ke arah kehidupan yang baik dengan upaya membangun kesadaran spiritual. Keterangan ini di antaranya dapat dilihat dalam kitab *Musnad Ahmad* juz 5 halaman 256, yang secara garis besar menggambarkan peristiwa berikut: Ketika Nabi Muhammad SAW duduk-duduk bersama para sahabat, datang seorang pemuda dan bertanya kepada Nabi. "Wahai Rasulullah, apakah tuan berkenan memberi izin pada saya untuk berbuat zina?" Seketika para sahabat bermaksud menghajar anak muda itu, tetapi Nabi melarang dan menyuruh anak muda itu didudukkan di dekatnya. Segera Nabi bertanya pada anak muda tersebut: "Apakah anda rela jika perbuatan itu dilakukan pada ibumu?" Anak muda itu menjawab: "Tidak, Allah menjadikan aku sebagai penebusnya". Nabi berkata lagi: "Demikianlah orang-orang itu tidak menyukai perbuatan mesum tersebut diperlakukan pada ibu-ibu mereka. Apakah anda rela jika perzinahan itu diperlakukan

pada anak perempuan anda?" "Tidak", jawab anak muda itu dengan tegas. Nabi berkata lagi: "Demikian jugalah orang-orang tidak menyukai perbuatan zina itu diperlakukan terhadap anak-anak perempuannya." Nabi bertanya lagi: "Apakah anda setuju jika perbuatan zina itu diperlakukan pada saudara perempuan anda?" Anak muda itu menjawab: "Tidak". "Demikian pula orang-orang pun tidak menyukai zina itu diperlakukan terhadap saudara perempuannya", sahut Nabi. Kemudian Nabi bertanya lagi: "Apakah anda menyukai zina itu diperlakukan terhadap bibi anda?" Anak muda itu menjawab: "Tidak". Nabi menyambung lagi: "Demikian pula orang-orang tidak menyukai zina itu diperlakukan terhadap bibinya". Setelah itu Nabi meletakkan tangannya di atas dada anak muda itu sambil berdo'a: "Ya Allah, bersihkanlah hati anak muda ini, ampuni dosadosanya dan peliharalah kemaluannya". Lantas anak muda itu berkata: "Tidak ada sesuatu perbuatan pun sesudah ini yang lebih kubenci daripada perbuatan zina".

Keterangan lain dapat dilihat dalam kitab *Syarah al-Kirmani* juz 18 halaman 195, yang secara garis besar menggambarkan peristiwa berikut: Dalam suatu penyelenggaraan jenazah Nabi bersabda: "Setiap kamu telah ditentukan nasibnya di surga atau di neraka". Para sahabat bertanya: "Jika demikian, apakah tidak lebih baik kita berserah pada nasib yang sudah ada itu dan kita tidak perlu lagi beramal?". Nabi menjawab: "Beramallah kamu, karena setiap orang akan dipermudah ke arah nasib itu. Bagi orang berbahagia akan dipermudah ke arah pencapaian kebahagiaan itu, demikian pula bagi orang sengsara akan dipermudah ke arah kesengsaraan itu". Kemudian Nabi membacakan ayat *al-Qur'an* surah *al-Lail* (92) ayat 5 sampai 10, yang menjelaskan bahwa Allah akan memberikan jalan kemudahan menuju surga kepada hambaNya yang berinfak dengan dasar takwa dan yakin akan balasan Allah, tetapi akan mempersulit bagi hambaNya yang bakhil dan merasa dirinya super serta tidak yakin akan balasan pahala dari Allah.

Jika ditelaah lebih lanjut, tentunya banyak sekali hadis-hadis berkenaan dengan hadis yang menggambarkan dua peristiwa di atas, dan Nabi berhasil membimbing manusia, sehingga dapat memahami dirinya serta sekaligus mampu menentukan sikap dan tindakan yang dilakukannya. Pendekatan Nabi dalam contoh kedua peristiwa di atas adalah dengan membangun kesadaran spiritual (hati/diri) manusia agar dapat memecahkan permasalahan kehidupan.



Secara spiritual konseling Islami dapat juga berupa *"self counseling"*, yakni ketika seorang klien/konseli yang bermasalah meminta petunjuk Allah bagi penyelesaian masalahnya tersebut, dengan mengingat dan mendekatkan diri kepadaNya serta memohon diberikan kekuatan dan ridanya (dalam hubungan ini penjelasan lebih rinci dapat dilihat dalam surah *al-Baqarah* (2) ayat 156 dan surah *Ali 'Imran* (3) ayat 135). Dalam hal ini, jelas pula bahwa secara spiritual Allah adalah Pembimbing (Konselor) Yang Maha Agung, yang dapat memberi ketenangan hati. *Self counseling* ini memiliki tingkatan lebih tinggi, terbuka, alami, tetapi membutuhkan latihan dan pengamalan diri sendiri. Kesadaran, kesungguhan klien/konseli dalam hal ini sangat dituntut agar kemampuan konseling ini dapat menjadi bagian dari diri pribadinya.

Untuk maksud tersebut di ataslah maka upaya konseling Islami didasarkan atas pandangan Islam tentang manusia. Manusia diciptakan Allah SWT menjadi khalifah (kuasa atau wakilNya) di bumi dan bertugas untuk mengelola dan memanfaatkan kekayaan yang terdapat di bumi agar manusia dapat hidup sejahtera dan makmur lahir batin sesuai dengan kehendak Allah (*al-Baqarah* (2): 30, *al-Ahzab* (33):72). Atas dasar itu ditetapkanlah tujuan hidupnya, yakni menyembah/mengabdikan kepada Allah selaku khalikNya (*az-Zariyat* (51):56). Selaku khalifah dan hamba Allah (abdi Allah). Manusia telah diberi kelengkapan kemampuan jasmaniah (fisik) dan kemampuan rohaniyah (psikis) yang dapat ditumbuhkembangkan seoptimal mungkin, sehingga menjadi alat yang berdayaguna dalam ikhtiar kemanusiaannya untuk melaksanakan tugas pokok kehidupannya di dunia.

Dalam melaksanakan tugas pokok kehidupannya dimaksud, manusia dituntut untuk berpartisipasi secara aktif dan memahami gerak alam semesta yang mengitarinya, baik untuk mencapai tujuan akhirnya maupun tujuan alam semesta. Dalam hal, ini manusia harus menyesuaikan dirinya terhadap berbagai kekuatan dan daya alam semesta, ia harus mengerahkan segenap energinya untuk memanfaatkan daya serta kekuatan alam semesta tersebut bagi harapan dan tujuannya sendiri. Dalam proses perubahan yang progresif inilah ia bekerja dengan disertai ridha Allah atas dasar inisiatifnya sendiri, sebagaimana dimaksud oleh al-Qur'an surah *ar-Ra'd* (13) ayat 11:

... إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ...

Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum hingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri.

Ayat ini menggambarkan prinsip bahwa pemecahan masalah kehidupan harus dilakukan dengan kesadaran diri, kemauan, dan ikhtiar diri sendiri atau melalui kerjasama di antara manusia dalam sebuah kaum (masyarakat). Dalam hubungan ini Carl R. Rogers dengan konsep *client-centered therapy* menekankan hal yang sama, yaitu pemecahan masalah dilakukan oleh klien/konseli sendiri, sedang peran konselor sebagai fasilitator.

Perkembangan kemampuan manusia merupakan suatu proses kreatif. Dalam proses tersebut ia harus berperan aktif, senantiasa melakukan aksi dan reaksi yang bertujuan terhadap lingkungannya. Dengan demikian, proses tersebut bukanlah kondisi penyesuaian diri secara pasif terhadap lingkungannya yang dinamis. Dengan bekal kemampuan dan kekuatan untuk mengadakan perubahan terhadap alam dan lingkungannya manusia memiliki kemauan bebas (*free will*) untuk menentukan dirinya melalui upayanya sendiri, ia tidak akan mendapatkan sesuatu kecuali menurut usahanya (*an-Najm* (53):39-40). Tanpa ikhtiar ia tidak akan memperoleh kasih sayang Allah atau keberuntungan dan keberhasilan. Dengan kata lain, rahmat dan hidayah serta taufikNya tidak akan diperoleh manusia tanpa melalui ikhtiar yang benar dan sungguh-sungguh di jalan Allah.

Selain itu, harus disadari pula bahwa predikat khalifah bagi manusia bukanlah beresensi janji dan jaminan bahwa manusia itu adalah makhluk terbaik dengan tanpa syarat dan perjuangan hidup. Al-Qur'an telah membentangkan konsep secara rinci tentang kutub dan dimensi kualitasnya. Manusia berpotensi untuk baik, di samping terbuka pula kemungkinan untuk tidak baik. Manusia dikaruniai oleh Allah hati yang sakinah (tenang), *muthma'innah* (tenteram) atau yang disebut dengan *qalibun salim* (hati yang sehat/bersih). Keterangan ini dapat dilihat dalam al-Qur'an pada surah *al-Fath* (48) ayat 4 yang berbunyi sebagai berikut :

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لَيَزِدَّادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ ...

Dia-lah yang menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin supaya keimanan mereka bertambah di samping keimanan mereka (yang telah ada).



Demikian juga diterangkan dalam surah *al-Anfal* (8) ayat 10, seperti berikut ini:

وَمَا جَعَلَهُ اللَّهُ إِلَّا بُشْرَىٰ وَلِتَطْمَئِنَّ بِهِ قُلُوبُكُمْ ...

*Allah tidak menjadikannya (mengirim bala bantuan itu), melainkan sebagai kabar gembira dan agar hatimu menjadi tenteram karenanya.*

Secara lebih lengkap keterangan tersebut dapat pula dilihat dalam surah *Ali 'Imran* (3) ayat 126, surah *at-Taubah* (9) ayat 26, surah *asy-Syu'ara'* (26) ayat 89, surah *al-Fath* (48) ayat 18 dan 26.

Di samping itu dalam hati manusia juga terdapat penyakit (*marad*), sehingga hati yang dihinggapai penyakit itu disebut dengan *qalbun marid* (hati yang sakit/kotor). Keterangan ini dapat dilihat dalam surah *al-Baqarah* (2) ayat 10, yakni:

فِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ بِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ

*Dalam hati mereka ada penyakit, lalu ditambah Allah penyakitnya, dan bagi mereka siksa yang pedih, disebabkan mereka berdusta.*

Secara lebih lengkap keterangan tersebut dapat pula dilihat dalam surah *al-Ma'idah* (5) ayat 52, surah *al-Anfal* (8) ayat 49, surah *at-Taubah* (9) ayat 125, surah *al-Hajj* (22) ayat 53, surah *al-Ahzab* (33) ayat 12 dan 32, surah *Muhammad* (47) ayat 20 dan 29, dan *al-Muddassir* (74) ayat 31.

Dengan demikian, dalam perjalanan hidup ini senantiasa akan tetap terbuka kemungkinan apakah seseorang individu akan sampai pada memiliki *qalbun salim* (hati yang sehat/bersih) atau pada akhirnya akan memiliki *qalbun marid* (hati yang sakit/kotor). Dalam kaitannya dengan konseling Islami dipertanyakan: apakah klien/konseli mampu memecahkan dan menyelesaikan masalahnya secara mandiri atau tidak?

Jika klien/konseli ternyata tidak mampu memecahkan dan menyelesaikan masalahnya secara mandiri, bahkan merasa tidak berdaya untuk memahami permasalahannya dan dirinya sendiri, maka pada saat ini ia membutuhkan orang lain, dalam hal ini seorang konselor. Konselor adalah orang yang bersedia membantu, memiliki kemampuan untuk memecahkan/menyelesaikan masalah, dan memiliki integritas kepribadian.

Integritas kepribadian dalam pandangan Islam adalah kepribadian serasi, menurut 'Utsman Najati adalah: kepribadian yang memperhitungkan tubuh, kesehatannya, kekuatannya, dan memenuhi kebutuhan-kebutuhannya dalam batas-batas sebagaimana diperkenankan agama, dan pada bersamaan berpegang teguh pada keimanan kepada Allah, melaksanakan berbagai ibadah, melakukan segala hal berdasarkan rida Allah, dan menghindari segala hal yang membangkitnya amarahNya.<sup>60</sup>

Dalam hal ini, konselor dimaksud salah satunya adalah: ulama, kyai, yang dengan integritas kepribadian miliknya telah sejak lama diminta bantuannya untuk memecahkan dan menyelesaikan masalah kehidupan, bukan saja oleh santrinya, tetapi juga oleh masyarakatnya. Lebih lanjut M.D. Dahlan mengemukakan bahwa fenomena konseling Islami di Indonesia sebenarnya telah tercermin sejak lama, yakni setua usia pondok pesantren. Para kyai dan ajengan merupakan tokoh-tokoh utama yang menjadi pusat tempat bertanya masyarakat sekitarnya. Berbagai problema berupa persoalan ekonomi, kegelisahan, masalah jodoh, perselisihan dalam keluarga, pendidikan anak, hingga gangguan psikis kategori parah dihadapkan kepada kyai dan ajengan tersebut. Dengan demikian, individu merasakan telah mendapatkan jalan keluar yang memuaskan.<sup>61</sup>

Jika ditelusuri bagaimana pandangan para kyai (pemimpin pondok pesantren) tentang konseling Islami, maka dapat dilihat maknanya dalam interpretasi mereka berikut ini.

Kyai Muhammad Hamdani (pondok pesantren Raudatul Muttaqin) menuliskan dalam bukunya "Psikoterapi & Konseling Islam, Penerapan Metode Sufistik". Konseling Islami adalah aktivitas konselor memberikan bimbingan, pelajaran dan pedoman kepada individu yang meminta bimbingan (klien/konseli) dalam hal bagaimana seharusnya ia dapat mengembangkan potensi akal pikirannya, kejiwaannya, dan keimanannya, serta dapat menanggulangi problematika kehidupannya dengan baik dan benar secara mandiri yang berparadigma kepada al-Qur'an dan as-Sunnah Rasulullah SAW.<sup>62</sup>

Dari hasil wawancara dengan kyai anas umar khalid (pondok pesantren al-Islami) tanggal 26 Juni 2002 dan kyai Imaduddin Sukanto (pondok pesantren Sunan Pandan Aran) tanggal 8 Juli 2002, dapat dirangkum penjelasan mereka yang sepakat memandang bahwa konseling Islami adalah: upaya kyai (konselor) membantu klien/konseli (santri atau masya-



rakat) agar mereka mampu menyelesaikan masalah kehidupannya, sekaligus membimbing aktivitasnya sehari-hari (ibadah, keagamaan, sosial kemasyarakatan) demi keberhasilannya memperoleh kehidupan sakinah (tenang) dan hati/jiwa yang *muthma'innah* (tenteram).

Berdasarkan pendapat ketiga kyai tersebut di atas, jelas bahwa proses pertemuan tatap muka atau kontak pribadi antara konselor dengan klien/konseli dalam konseling Islami, merupakan upaya mewujudkan amanah ajaran Islam, yakni hidup secara tolong menolong dalam jalan kebaikan dan saling mengingatkan serta memberi nasihat untuk kebaikan dan menjauhi kemungkaran.

Selanjutnya, intensitas konseling Islami sebagai upaya penyelesaian problema kehidupan berasumsi filosofis bahwa manusia adalah makhluk unik yang memiliki kebebasan terbatas dengan posisinya sendiri sebagai makhluk individu, makhluk sosial, dan makhluk Allah (makhluk religius). Untuk dapat menjadi manusia yang bertanggungjawab pada dirinya sendiri, masyarakatnya dan kepada Allah, ia dibantu agar mampu memahami dirinya secara utuh dengan penuh kesadaran. Dalam hal inilah konseling Islami sebagai layanan merupakan alat yang dipandang mampu mengungkap diri individu melalui pertemuan tatap muka (*face to face relationship*) atau melalui kontak pribadi (*personal contact*) antara klien/konseli dengan konselornya dengan mengarahkan diri klien/konseli kepada pemahaman konsep dirinya secara tepat dan benar.

Dengan demikian, konseling Islami merupakan pemberian arahan dan dorongan agar manusia mau dan mampu memberdayakan potensinya dalam wujud upaya kreatif mandiri untuk menyelesaikan permasalahan kehidupannya demi mencapai kebahagiaan hidup dunia dan akhirat di bawah naungan rida dan kasih sayang Allah SWT.

Bantuan dimaksud tidak hanya terbatas pada upaya membantu penyelesaian masalah individu ketika ia menghadapinya, tetapi lebih lanjut juga mengarahkannya untuk mampu memahami dirinya sebagai makhluk yang harus dapat menjalin/membina hubungan ubudiyah dengan Allah (*habl min al-Allah*) dan hubungan sosial dengan sesamanya (*habl min an-nas*). Efek dari konseling Islami ialah lahirnya klien/konseli yang dapat tampil sebagai individu dengan hidup secara sakinah (tenang) karena penyebab utama problem kehidupan manusia (adanya *amrad al-qulub* = penyakit/kotoran hati) telah berhasil disembuhkan/dibersihkan atau dihindari

dengan terciptanya *qalbun salim* (hati sehat/bersih) atau *nafs muthma'innah* (jiwa tenteram) pada diri individu, sehingga misi khilafah dapat diemban dengan sebaik-baiknya sebagaimana diamanatkan oleh Allah.

Beranjak dari definisi-definisi dan uraian tentang konseling Islami seperti yang dikemukakan di depan, dapat pula disimpulkan beberapa rumusan pokok berikut ini :

- a. Konseling Islami adalah layanan bantuan kepada klien/konseli untuk mengetahui, mengenal dan memahami keadaan dirinya sesuai dengan hakikatnya, atau memahami kembali keadaan dirinya. Dengan pengertian lain, mengingatkan kembali klien/konseli akan fitrahnya.
- b. Konseling Islami adalah layanan bantuan kepada klien/konseli untuk menerima keadaan dirinya sebagaimana adanya, segi-segi baik dan buruknya, kekuatan dan kelemahannya, sebagai sesuatu yang ditetapkan Allah. Kemudian menyadarkannya bahwa sebagai manusia ia diwajibkan berikhtiar. Kelemahan yang ada pada dirinya bukan untuk terus menerus disesali, dan kekuatan atau kelebihan bukan pula untuk membuatnya lupa diri. Dengan pengertian lain, mendorong dan mengarahkan klien/konseli untuk tawakal/ berserah diri kepada Allah, mengembalikan segala permasalahan kepada Allah dan sekaligus memohon petunjuk dan pertolonganNya untuk menyelesaikan setiap permasalahan yang dihadapi. Dalam hal ini, Allah dijadikan sebagai Konselor Yang Maha Agung, yang dapat memberi kekuatan serta ketenangan hati, dan juga menempatkan konseling spritual sebagai konseling tertinggi. Dalam kemampuan ikhtiarnya klien/konseli diarahkan untuk melakukan *self counseling*, yaitu meminta petunjuk Allah atas permasalahan yang dihadapi, dengan senantiasa mengingat Allah dan mendekatkan diri kepadaNya serta memohon akan kekuatan dan ridaNya.
- c. Konseling Islami adalah layanan bantuan kepada klien/konseli untuk memahami keadaan (situasi dan kondisi) yang dihadapinya saat ini. Dalam hal ini, ia dibantu untuk merumuskan masalah yang dihadapinya dan sekaligus mendiagnosis masalah tersebut. Selanjutnya, membantu klien/konseli untuk menemukan sendiri alternatif pemecahan masalah. Konselor hanya dalam batas menunjukkan alternatif yang disesuaikan dengan kadar intelektual klien/konseli bersangkutan.



Atas dasar rumusan pokok tersebut di atas, secara tegas dapat dinyatakan bahwa konseling Islami adalah layanan bantuan konselor kepada klien/konseli untuk menumbuhkembangkan kemampuannya dalam memahami dan menyelesaikan masalah serta mengantisipasi masa depan dengan memilih alternatif tindakan terbaik demi mencapai kebahagiaan hidup dunia dan akhirat di bawah naungan rida dan kasih sayang Allah. Berikut membangun kesadarannya untuk menempatkan Allah sebagai Konselor Yang Maha Agung, dan sekaligus menggiringnya untuk melakukan *self counseling*.

## 2. Dimensi Spiritual dan Material Konseling Islami

Konseling Islami memiliki dua dimensi, yakni: dimensi spiritual dan dimensi material. Layanan bantuan yang diberikan dalam hal ini akan disesuaikan pada masing-masing dimensi yang menjadi prioritas pada saat berlangsungnya proses konseling. Demikian juga peranan konselor akan terlihat lebih mengarah pada dimensi yang diprioritaskan.

Dimensi spiritual menjadi bagian sentral dari konseling Islami. Tujuannya difokuskan untuk memperoleh ketenangan hati, sebab ketidaktenangan hati atau disharmoni, disintegrasi, disorganisasi, disequilibrium diri (*self*) adalah sumber penyakit mental. Penyakit mental harus segera disembuhkan, dan untuk memperoleh kesehatan mental manusia harus menemukan ketenangan hati.

Manusia yang bermental sehat ditandai dengan kemampuannya memecahkan/menyelesaikan segenap keruwetan batin yang disebabkan oleh berbagai kesulitan hidup. Di samping itu, ia mampu membersihkan jiwanya, dalam arti tidak terganggu oleh berbagai ketegangan, ketakutan, dan konflik batin. Dalam hal ini, ia memiliki keseimbangan jiwa, dapat menegaskan kepribadian yang terintegrasi dengan baik, serta memiliki kemampuan memecahkan/menyelesaikan segala kesulitan hidup dengan kepercayaan diri dan keberanian. Dalam kriteria Bishop disebut dengan "manusia yang memiliki unsur-unsur kepribadian yang terhindar dari konflik dan senantiasa berbuat secara konsekuen sesuai dengan norma dan ketentuan yang berlaku".<sup>63</sup> Menurut Arkoff ditandai pula sebagai "orang yang memiliki pola karakteristik tingkah laku dengan dilandasi oleh nilai-nilai dan hal-hal yang telah dipertimbangkan benar-benar sesuai dengan keinginan masyarakat dan lingkungannya".<sup>64</sup> Lebih lanjut, Zakiah

Daradjat menegaskan sebagai "manusia yang dapat mewujudkan keharmonisan fungsi-fungsi jiwanya, dan mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem seperti biasa terjadi, serta merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya".<sup>65</sup>

Kebahagiaan (*sa'adah*) dalam pandangan Islam mengandung arti keselamatan (*najat*), kejayaan (*fawz*) dan kemakmuran (*falah*), dan dipandang dalam dua dimensi yang tidak terpisahkan, yaitu kebahagiaan dunia yang senantiasa berhubungan dengan kebahagiaan akhirat. Dengan tegas dinyatakan bahwa kebahagiaan dunia adalah jembatan bagi kebahagiaan akhirat, atau kebahagiaan akhirat adalah muara dari kebahagiaan dunia. Dua sisi kebahagiaan ini tergambar dalam konteks hubungan manusia secara vertikal (dengan Allah) dan secara horizontal (dengan sesamanya). Selanjutnya, dalam pandangan Islam, mental yang sehat dipandang sebagai kepribadian serasi, memiliki keseimbangan antara kekuatan spiritual mendalam dan vitalitas fisik. Dalam hal ini, ditandai sebagai manusia yang tetap berpegang teguh pada keimanan terhadap Allah, dengan senantiasa mendekatkan diri kepadaNya melalui amal ibadah untuk menggapai ridanya. Dengan demikian, jelas bahwa konsep kesehatan mental Islami senantiasa dihubungkan dengan akidah/keimanan (*tauhid*), dengan perilaku ibadah (dalam arti luas), dengan budi pekerti luhur, dan dengan kehidupan ukhrawi.

Ketenangan hati, kebahagiaan sejati hanya dapat ditemukan di sumber aslinya, yakni Allah. Justru itu, setiap permasalahan yang dihadapi manusia dalam kehidupannya harus dikembalikan kepada Allah. Dari Allahlah petunjuk dan kekuatan untuk menyelesaikannya dapat diperoleh. Keteguhan iman sangat diperlukan dalam hal ini, karena menurut Zakiah Daradjat, kebahagiaan tidak dapat dicapai tanpa iman, dan iman tidak berarti apa-apa bila tidak ada yang diimani, yaitu agama.<sup>66</sup> Demikian pula menurut al-'Abdalati, bahwa kebahagiaan tidak hanya terletak pada substansinya, tetapi pada esensinya. Esensi paling mendasar dari kebahagiaan keluarga adalah adanya hubungan darah yang diikat dengan ketentuan hak dan kewajiban bersama dengan aturan agama.<sup>67</sup>

Kepercayaan kepada Allah akan memberi kekuatan kepada manusia. Selain itu, juga memberikan keteguhan hati, keberanian, ketenteraman/kedamaian batin, tanpa ada pertentangan serius dengan hati nurani sendiri. Kartini Kartono dan Jenny Andari juga menegaskan, bahwa keyakinan pada



kebesaran Ilahi pasti menonjolkan kesejahteraan jiwa, juga memberikan rasa aman, rasa keadilan, kepercayaan dan harapan, baik untuk saat sekarang di dunia, maupun di akhirat nantinya.<sup>68</sup> Kepercayaan kepada Allah juga menyadarkan manusia tentang hakikat relasinya dengan manusia lain, sehingga ia dapat mencintai sesamanya, memandang setiap orang sebagai saudaranya sendiri, bersedia memberi maaf dengan tulus, dan melihat pribadi lain sebagai buah ciptaan Allah.

Di sinilah letaknya “fungsi keimanan dalam menciptakan rasa aman dan tenteram”, sebagaimana ditegaskan oleh Zakiah Daradjat.<sup>69</sup> Telah nyata keberhasilan ajaran agama Islam dalam memberikan tuntunan pokok bagi pembinaan kesehatan mental manusia. Ia benar-benar dapat membantu manusia dalam mengendalikan dirinya dan membimbingnya dalam segala tindakan. Begitu pula kesehatan jiwa dapat dipulihkan dengan cepat apabila keyakinan kepada Allah dan ajaranNya dilaksanakan. Lebih lanjut, Zakiah daradjat menegaskan :

Sebenarnya dari dahulu agama – (dalam hal ini Islam, pen.) – dengan ketentuan dan hukum-hukumnya telah dapat membendung terjadinya gangguan kejiwaan, pelaksanaan agama dapat membentengi orang dari kejatuhan kepada gangguan jiwa dan dapat pula mengembalikan kesehatan jiwa bagi orang yang gelisah. Karena kegelisahan-kegelisahan dan kecemasan-kecemasan yang tidak berujung berpangkal itu, umumnya datang dari ketidakpuasan atau kekecewaan-kekecewaan, sedangkan agama dapat menolong orang untuk menerima kekecewaan, sementara dengan jalan memohon rida Allah terbayanglah kebahagiaan yang akan dirasakannya di kemudian hari.<sup>70</sup>

Cara untuk mendapatkan kebahagiaan dengan mudah dan murah sebenarnya telah ditunjukkan langsung oleh Allah SWT melalui para RasulNya. Petunjuk hidup bahagia itu tersimpul dalam agama dengan segala ketentuan dan petunjuk yang dihimpun dalam al-Qur'an, dapat dijadikan pedoman dan bimbingan hidup, sehingga kebahagiaan benar-benar dapat dicapai. Sehubungan dengan ini, Hasan Langgulung juga menyatakan: al-Qur'an mengajarkan bahwa jalan ke arah keselamatan atau kebahagiaan bagi manusia adalah keimanan dan amal perbuatan. Keselamatan atau kebahagiaan tidak dapat dicapai tanpa melalui dua jalan ini, iman dan amal bersama-sama menyempurnakan kehidupan

dan membawa kebahagiaan. Di samping itu, amal-amal muamalah, yang secara langsung diperlukan adalah : salat, zakat, puasa, haji (ibadah wajib) serta : zikir, membaca al-Qur'an, do'a (ibadah sunnat).<sup>71</sup>

Upaya konseling yang dilakukan konselor dalam hal ini adalah memberi dorongan kepada klien/konseli untuk memposisikan dirinya sebagai makhluk Allah yang secara mandiri menyerahkan permasalahan kehidupannya kepada Allah yang diyakini sebagai zat satu-satunya dapat memberi petunjuk penyelesaiannya. Allah ditempatkan sebagai Konselor Yang Maha

Agung, bukan saja menjadi sumber kekuatan bagi penyelesaian masalah, tetapi juga menjadi sumber ketenangan hati. Dengan keyakinan akan kebesaran dan kemurahan Allah, klien/konseli diharapkan dengan tulus dan pasrah untuk mendekatkan diri kepada Allah dengan melaksanakan ibadah dengan penuh khushu', baik ibadah wajib (seperti: salat, zakat, puasa, haji) maupun ibadah sunnat (seperti: zikir, membaca al-Qur'an, berdo'a).

Dengan ibadah salat sebagai ibadah pokok dan kunci dalam agama Islam, diharapkan klien/konseli dapat merasakan benar-benar telah menyerahkan seluruh permasalahannya kepada Allah. Melalui dialognya dengan Allah, ia merasa Allah telah mendengar dan memahaminya. Atas dasar keyakinan yang teguh, ia percaya bahwa Allah akan memberikan pertolonganNya dengan memberi petunjuk berupa jalan terbaik penyelesaian masalah tersebut, dan akhirnya ia dapat kembali merasakan ketenangan hati. Penjelasan ini dapat dilihat dalam al-Qur'an surah *al-Baqarah* (2) ayat 45 dan 153, surah *Hud* (11) ayat 114, surah *al-Isra'* (17) ayat 78 dan 79. Atas dasar ini pulalah Zakiah Daradjat menegaskan pendapatnya bahwa hanya kekuatan iman dan ketaatan melaksanakan perintah Allahlah yang dapat menjadi benteng pertahanan terhadap berbagai dorongan buruk, baik datangnya dari diri sendiri maupun dari dorongan iblis. Oleh sebab itu, manusia memerlukan lebih banyak lagi hubungan dengan Allah, untuk meminta perlindunganNya. Allah Maha Mengetahui dan Maha Penyayang, diberiNya manusia petunjuk agar memperbanyak salat, dan sekaligus salat dimaksud merupakan sarana pengobatan kejiwaan, atau mempunyai fungsi kuratif terhadap penyakit dan gangguan kejiwaan.<sup>72</sup>

Melakukan ibadah zakat bagi klien/konseli bukan hanya menyadar-



kan hakikat relasinya dengan sesamanya (secara horizontal dalam *habl min al-nas*) tetapi juga sekaligus menyadarkan hakikat relasinya dengan Allah (secara vertikal dalam *habl min al-Allah*) sehingga ia dapat menikmati ketenangan hati dan kebahagiaan karena merasa dekat dengan Allah dan manusia sekaligus. Penghargaan yang diterimanya dari manusia adalah karena penghargaan dan rahmat Allah, sebagaimana yang terkandung dalam makna surah *al-Baqarah* (2) ayat 110, surah *at-Taubah* (9) ayat 103, surah *an-Nur* (24) ayat 56, surah *al-Bayyinah* (98) ayat 5. Dalam melakukan ibadah puasa klien/konseli akan merasakan bagaimana sebenarnya hakikat kedirian manusia harus berjuang mempertahankan hidup meskipun dalam keadaan fisik yang lemah dan tidak menyenangkan, tetapi masih tetap dapat merasakan kenikmatan dan kebahagiaan. Akhirnya, manusia dapat merasakan bahwa Allah telah menjadikan puasa berdampak baik bagi manusia bukan saja dalam segi psikis, tetapi juga dalam segi fisik, sehingga ia dapat mencapai predikat takwa, sebagaimana dikehendaki Allah dalam surah *al-Baqarah* (2) ayat 183 dan 184.

Dengan mengerjakan ibadah haji klien/konseli dapat merasakan betapa sebenarnya Allah tidak membedakannya dari manusia lain yang secara simbolik keduniaan memiliki kelebihan darinya. Dengan jelas ia menyadari keadilan Allah yang membedakan manusia hanya dalam segi ketakwaannya. Dengan mengerjakan seluruh rangkaian ibadah di tanah suci, ia benar-benar dapat menyaksikan kebesaran Allah secara langsung dari dekat, sehingga ia merasa benar-benar dalam pangkuan dan dekapan Allah dengan hati yang tenang dan penuh kebahagiaan. Kebahagiaan ini tetap dirindukannya untuk dapat mengerjakan berulang-ulang pada kesempatan lain di masa-masa mendatang. Hal ini merupakan makna yang terkandung dalam surah *al-Baqarah* (2) ayat 196–200, surah *Ali Imran* (3) ayat 97, surah *al-Hajj* (22) ayat 26–32.

Demikian pula halnya dengan melakukan ibadah sunnat seperti zikir. Klien/konseli akan menyadari benar-benar bahwa Allah adalah tempat pengembalian yang tepat bagi segenap permasalahan hidup, sehingga ia merasa lega dan tenang telah dapat menyerahkan sepenuhnya kepada Allah. Akhirnya, ia merasa bahwa penyerahan totalnya kepada Allah akan semakin bermakna dengan senantiasa mengingatNya dalam zikir yang dilakukan di setiap saat, tempat, situasi dan kondisi. Dengan itu pula ia diingat oleh Allah dan dilimpahkan rahmatNya, sehingga ia merasakan

ketenteraman hati dan jiwa, sebagaimana dijelaskan dalam surah *al-Baqarah* (2) ayat 152, surah *ar-Ra'd* (13) ayat 28 dan 29, surah *Taha* (20) ayat 130. Dalam hubungan ini, al-Gazali menegaskan bahwa untuk mencemerlangkan hati adalah dengan zikir. Karena dengan zikir itu hijab dapat terbuka dan selanjutnya dapat bertemu dengan Allah. Hal ini tidak mungkin dapat dilakukan kecuali oleh orang-orang yang bertakwa.<sup>73</sup> Ketika membaca al-Qur'an klien/konseli diharapkan akan bertambah teguh imannya kepada Allah. Dengan kemukjizatan serta keindahan makna dan seni sastra yang dikandung al-Qur'an, ia merasa mendapat petunjuk secara jelas dan tegas bagi penyelesaian masalah kehidupannya. Petunjuk itu juga sekaligus dirasakannya sebagai obat penyembuh sangat manjur bagi penyakit hati yang pernah dirasakannya. Untuk itu, ia merasa telah benar-benar memperoleh rahmat Allah yang sangat berharga. Hal ini sangat jelas tertera dalam surah *al-Anfal* (8) ayat 2, surah *Yunus* (10) ayat 57, surah *al-Isra'* (17) ayat 82, surah *Fussilat* (41) ayat 44.

Sama halnya dengan do'a yang dipohonkan oleh klien/konseli kepada Allah, benar-benar menjadikannya sebagai hamba dengan penuh ketulusan mengakui kebesaran Allah beserta kekuasaan tanpa batas. Karena do'a adalah inti ibadah, maka ia merasa telah melakukan ibadah secara lengkap. Do'anya tersebut adalah penyempurna dari upaya dan ikhtiar yang telah dilakukan. Dengan kasih sayang Allah, ia yakin usahanya akan berhasil dengan baik. Kepercayaan yang sangat kuat terhadap kebenaran kandungan al-Qur'an yang tertera dalam surah *al-Baqarah* (2) ayat 186, surah *Ghafir* (40) ayat 60. Begitu juga halnya dengan kebenaran hadis Nabi yang diriwayatkan oleh al-Asfahani dari Anas r.a, bahwa Rasulullah pernah memberi nasihat kepada 'Ali bin Abi Talib sebagai berikut: bila anda diserang oleh perasaan risau, gelisah, atau takut, mohonlah kepada Allah dengan do'a yang pernah aku ajarkan kepadamu. Mudah-mudahan do'amu akan terkabul dengan izin Allah, dan anda akan terlepas dari penderitaan tersebut.

Dimensi material (empirik, fisik) dalam konseling Islami, analisisnya didasarkan pada kenyataan bahwa persoalan mental manusia kerap kali bersumber dari persoalan material (empirik). Seseorang sakit hati karena ia kehilangan materi (barang) yang disenangi (misalnya), sehingga problem material tersebut menyebabkan ia sakit mental. Dalam hal ini, pemahamannya akan masalah empirik diperlukan untuk menyembuhkan penyakit mentalnya.



Kenyataan menunjukkan bahwa manusia yang bersubstansi fisik dan psikis atau material dan spiritual berhadapan dengan problema-problema yang terutama terpantul dari pemenuhan kebutuhan. Fisik dan psikis adalah dua unsur yang baik secara terpisah maupun secara terpadu menuntut pemenuhan kebutuhan akomodatif yang relevan. Proses pemenuhan itu berdimensi kondisional dimana relativitas serta spesifikasi masing-masing individu sebagai penentu. Faktor internal dan eksternal individu itu merupakan pangkalan dan titik mula bagi timbulnya suatu problema.

Manusia yang berkodrat dengan berbagai kebutuhan adalah sumber lahirnya problema. Hal ini disebabkan terutama oleh kenyataan bahwa tidak semua kebutuhan manusia dapat terpenuhi, atau tidak semua manusia dapat mempertahankan keutuhan, kelestarian dari materi yang telah dimiliki. Sedangkan perbedaan kemampuan manusia menyebabkan adanya kemudahan atau kesulitan bahkan kegagalan dalam memenuhi kebutuhan tersebut, sehingga dimensi kebutuhan yang beraneka ragam itu kerap kali dapat terpenuhi dengan bobot kemudahan atau kesukaran atau kegagalan. Kemudahan atau kesukaran dalam memperoleh kebutuhan material akan mempengaruhi manusia dalam usahanya mempertahankan keutuhan atau kelestarian materi yang telah dimilikinya tersebut. Kegagalan dalam hal itu akan dirasakannya sangat tidak menyenangkan, mungkin ia akan kecewa, bahkan akan sakit hati. Dalam pandangan Islam, kegagalan merupakan salah satu cobaan, ujian bagi keimanan manusia. Cobaan, ujian adakalanya berwujud hal-hal menyenangkan, dan adakalanya berwujud hal-hal tidak menyenangkan. Hal-hal menyenangkan mungkin dapat berupa harta/kekayaan yang bertambah, atau kekuasaan, pangkat dan kedudukan semakin meningkat. Sedangkan hal-hal tidak menyenangkan mungkin dapat berupa :

- a. Tidak tercapai apa yang diinginkan.
- b. Kehilangan harta benda, kehilangan mata pencaharian, jatuh miskin.
- c. Menderita penyakit berat atau lama.
- d. Ditimpa musibah berat.
- e. Kecelakaan, ditimpa bencana alam, kematian.

Di samping itu, benturan kepentingan-kepentingan manusia yang bersumber dari faktor internal individu akan melahirkan problema sosial kompleks. Individu yang memiliki kebutuhan-kebutuhan, dorongan-dorongan,

tujuan-tujuan, potensi serta kemampuan dan sistem nilai yang dianut, akan bertemu dalam spesifikasi kondisi masing-masing individu dalam lingkup sosial kemasyarakatan. Di sinilah kompleksitas problema itu timbul, sehingga manusia tidak selamanya dapat menghindari problema-problema yang timbul dari segala dimensi kehidupannya. Dalam realita ternyata telah banyak memperlihatkan fenomena-fenomena berupa aneka akibat, seperti kecewa, sakit hati, frustrasi, putus asa, stress, konflik kejiwaan, merasa berdosa, merasa tidak bahagia, dan kesenjangan-kesenjangan psikis lainnya.

Fenomena-fenomena tersebut secara nyata dapat menggiring manusia kepada persoalan-persoalan kejiwaan, berupa pertentangan batin yang berkecamuk dalam dirinya. Pertentangan batin akan terungkap dan mengambil bentuk dalam berbagai rupa, seperti halnya perasaan cemas yang tidak menentu, menjauhkan diri dari masyarakat, menjauhkan diri dari Allah, tenggelam dalam khayalan untuk memenuhi apa yang tidak mungkin dicapai dalam kenyataan, sehingga ia menderita gangguan mental, bahkan mungkin penyakit atau kelainan jiwa.

Karena manusia tidak dapat membebaskan dirinya dari problema kehidupan yang melingkari perjalanan hidupnya, maka seluruh problema itu menuntut adanya penyelesaian dengan tepat dan sesuai. Penyelesaian tersebut akan dilakukan melalui proses konseling sebagai layanan bantuan yang sangat akrab bagi penyelesaian permasalahan kehidupan manusia. Dalam hal ini, konselor membantu klien/konseli menganalisis problem materialnya (empirik), agar secara mental ia dapat menerima persoalan dimaksud, serta sekaligus dapat memahami dan mengetahui cara pemecahan/penyelesaiannya. Dengan demikian, diharapkan dapat menyembuhkan penyakit mental yang dideritanya, dan ia kembali dapat menjalani kehidupan dengan mental sehat.

Sebagaimana diketahui bahwa karakteristik kesehatan mental antara lain ditandai dengan terhindarnya manusia dari gangguan atau penyakit jiwa, sehingga ia mampu menyesuaikan diri dan dapat menikmati ketenangan hidup. Menurut Mustafa Fahmi, penyesuaian diri ditandai dengan kemampuan untuk membuat hubungan-hubungan yang menyenangkan antara manusia dan lingkungannya.<sup>74</sup> Sedangkan kemampuan menyesuaikan diri orang bermental sehat ditandai pula dengan kemampuan mengatasi dan mengabsorbir (menahan, menampung) segala kekecewaan,



rasa sakit hati, frustrasi, kegagalan tanpa penggunaan kompensasi dalam reaksinya yang memperlihatkan kelemahan atau ketidakdewasaan. Lebih dari itu, ia memiliki pola-pola kebiasaan yang dapat membebaskannya dari ketegangan emosional, konflik dan ketidakseimbangan (*disequilibrium*) perasaan. Ia dapat menerima perubahan-perubahan yang terjadi dalam hidupnya, serta memiliki sikap dengan membawa kepuasan dalam penyelesaian masalah dan penyesuaian diri terhadap segala kekuatan dan rangsangan berubah-ubah dalam lingkungan masyarakatnya.

Namun, dataran empirik dimaksud kerap kali tidak dapat dipahami oleh klien/konseli, sehingga ia membutuhkan bantuan konselor lain yang lebih berkompeten untuk dapat memahami faktor-faktor dan sebab-sebab empirik dengan baik. Dalam hal ini, seorang psikiater diharapkan dapat membantu menyadarkannya akan masalah-masalah yang dihadapinya tersebut. Dimensi material dari konseling Islami didasarkan pada realita bahwa permasalahan kehidupan manusia sangat terkait dengan permasalahan pemenuhan kebutuhan material, seperti pendapatan, kedudukan, kekuasaan, pemilikan ilmu pengetahuan, isteri, anak, dan lain-lain. Ajaran Islam juga menganjurkan setiap muslim untuk mencari rezeki, mencari ilmu pengetahuan, membangun keluarga, memperoleh isteri dan anak/keturunan, membangun jama'ah, dan lain-lain. Itu semua merupakan tugas manusia untuk membangun kerahmatan bagi seluruh alam (*rahmatan li al-'alamin*). Dalam tugas membangun kesejahteraan material, manusia sering dihadapkan kepada permasalahan, dan mungkin juga kegagalan yang dapat menggoncangkan jiwa/ketenangan. Konseling Islami menuntut pemahaman tentang dimensi material, agar proses konseling dapat dilakukan secara ilmiah, yaitu atas dasar pemahaman masalah, analisis masalah, organisasi, dan pemecahan, yang dilakukan secara ilmiah.

Sebagaimana diketahui bahwa dewasa ini aspek-aspek spiritual (dimensi psikoreligius) di bidang kedokteran jiwa (psikiatri) telah semakin mendapat perhatian, tetapi bukan berarti dimensi-dimensi lain (dimensi organobiologik, dimensi psikoedukatif, dan dimensi psikososial) menjadi terabaikan ketika seorang psikiater memberi bantuan terhadap klien (pasien)nya yang mengalami gangguan kejiwaan. Dalam konteks ini, psikiater melihat klien (pasien)nya tidak hanya dari segi fisik, psikis dan sosial budayanya saja, tetapi juga melihat dari sisi spiritualnya (aspek

kerohanian/psikoreligius). Dengan demikian, pendekatan holistik di bidang psikiatri yang pada awalnya berdimensi tiga (organobiologik, psikoedukatif, psikososial), kini telah menjadi berdimensi empat (organobiologik, psikoedukatif, psikososial, psikoreligius/spiritual). Terapi psikiatrik yang disarankan dewasa ini meliputi terapi psikofarmaka, yakni pemberian obat-obatan dengan psikoterapi/konsultasi, terapi psikososial, dan terapi psikoreligius. Dalam hal ini, Dadang Hawari menegaskan bahwa pendekatan keagamaan/psikoreligius dalam praktik psikiatri ini bukan untuk tujuan mengubah keimanan seseorang/pasien terhadap agama yang sudah diyakininya, melainkan untuk membangkitkan kekuatan spiritual/kerohaniannya dalam menghadapi penderitaan penyakit.<sup>75</sup>

Lebih jauh, Dadang Hawari memaparkan bahwa pentingnya faktor agama/psikoreligius di bidang psikiatri dapat dilihat dari pernyataan Daniel X. Freadman, mantan ketua umum APA, guru besar di UCLA, dan editor Archives of General Psychiatry, tentang adanya dua lembaga besar yang berkepentingan dengan kesehatan manusia, yaitu profesi kedokteran dimana kedokteran jiwa (psikiatri) merupakan salah satu cabang ilmu, dan lembaga keagamaan. Lembaga ini dapat bekerja sama secara konstruktif serta merupakan potensi guna meningkatkan taraf kesejahteraan dan kesehatan jiwa, baik secara perorangan maupun kelompok masyarakat. Kemudian, dalam berbagai penelitiannya tentang manfaat pendekatan keagamaan/psikoreligius di bidang pelayanan kesehatan jiwa, Dr. D.B. Larson dan kawan-kawan menyimpulkan bahwa dalam memandu kesehatan manusia yang serba kompleks ini dengan segala keterkaitannya, hendaknya komitmen agama sebagai suatu kekuatan jangan diabaikan.

Karena pentingnya agama di dunia kedokteran jiwa (psikiatri) organisasi kedokteran jiwa sedunia (*World Psychiatric Association*) dalam kongresnya yang ke-9 di Rio de Janeiro, Brazil tahun 1993 telah membentuk seksikhusus, yaitu *Psychiatry and Religion*. Sama halnya juga Ikatan Dokter Ahli Jiwa Amerika (*American Psychiatric Association/APA*) sejak tahun 1995 telah membentuk komisi khusus, yakni : *Committee on Psychiatry and Religion*.

Sebaiknya disadari (terutama oleh klien/konseli) bahwa penyembuhan penyakit mental tersebut tetap harus dilakukan oleh dirinya sendiri. Karena ia telah memperoleh dan memiliki potensi untuk hidup sehat yang di-



anugerahkan oleh Allah. Keberhasilannya untuk hidup dengan mental sehat akan sangat tergantung pada usahanya sendiri.

Dalam hal ini, konselor atau psikiater berupaya membantu klien/konseli, pasien agar terdorong untuk melakukan upaya kreatif mandiri demi kebebasannya dari himpitan masalah, penyakit mental yang dideritanya. Untuk itu, ia disadarkan bahwa sebagai manusia ia diberi kurnia berupa kemampuan untuk mengemban misi khilafah sebagaimana diamanatkan oleh Allah (seperti tertera dalam surah *al-Baqarah* (2) ayat 30 dan surah *al-Ahzab* (33) ayat 72). Dengan demikian, ia diberi tanggung jawab atas segala problema kehidupan yang dibebankan kepadanya (sebagaimana dijelaskan dalam surah *al-Qiyamah* (75) ayat 14). Apalagi memang Allah tidak pernah memberi beban kepadanya di luar batas kemampuan yang dimilikinya (yang penjelasannya dapat dilihat dalam surah *al-Baqarah* (2) ayat 233 dan 286, surah *an-Nisa'* (4) ayat 84, surah *al-An'am* (6) ayat 152, surah *al-A'raf* (7) ayat 42, surah *al-Mu'minun* (23) ayat 62, surah *Sad* (38) ayat 86, dan surah *at-Talaq* (65) ayat 7). Sehubungan dengan ini, perlu disimak pendapat 'Abdul Gani 'Abud, bahwa manusia dihadapkan kepada *ibtilla'* (ujian hidup) berupa kesenangan dan ketidakseimbangan. Hal ini dimaksudkan Allah sebagai uji coba kesabaran dan kesyukuran. Hakikat hidup dunia (*tariq ad-dunya*) adalah dalam upaya memberhasilkan hidup akhirat (*tariq al-akhirah*). Segala permasalahan hidup sebenarnya adalah beban khilafah yang diamanatkan Allah kepadanya.<sup>76</sup>

Jelas bahwa apa yang dikemukakan oleh 'Abdul Gani 'Abud dalam pendapat di atas, merupakan makna dari konsep manusia sebagai makhluk berproblema. Manusia diciptakan sebagai makhluk termulia, dan kemuliaan itu terletak pada kemampuannya dalam mengemban misi khilafah sebagaimana diamanatkan oleh Allah kepadanya.

### 3. Tujuan

Beberapa rumusan tujuan konseling Islami dapat dilihat dalam beberapa pendapat yang dikemukakan oleh para ahli seperti berikut ini.

Munandir mengemukakan bahwa tujuan konseling Islami ialah membantu seseorang untuk mengambil keputusan dan membantunya menyusun rencana guna melaksanakan keputusan itu. Dengan keputusan

itu ia bertindak atau berbuat sesuatu yang konstruktif sesuai dengan perilaku yang didasarkan atas ajaran Islam.<sup>77</sup>

Secara lebih terperinci tentang pembicaraan masalah konseling Islami dalam bidang pekerjaan dan karir, Mohamad Surya mengutarakan tujuannya dengan beberapa point berikut ini :

- Agar individu memiliki kemampuan intelektual (pengetahuan) yang diperlukan dalam pekerjaan dan karirnya.
- Agar memiliki kemampuan dalam pemahaman, pengelolaan, pengendalian, penghargaan dan pengarahan diri.
- Agar memiliki pengetahuan atau informasi tentang lingkungan.
- Agar mampu berinteraksi dengan orang lain.
- Agar mampu mengatasi masalah-masalah kehidupan sehari-hari.
- Agar dapat memahami, menghayati, dan mengamalkan kaidah-kaidah ajaran Islam yang berkaitan dengan pekerjaan dan karir.<sup>78</sup>

Selanjutnya, atas dasar pandangan tentang unsur dan kedudukan manusia, A. Badawi merumuskan tujuan konseling Islami dalam empat point tujuan berikut ini:

- Agar manusia dapat berkembang secara serasi dan optimal unsur raga dan rohani serta jiwanya, berdasar atas ajaran Islam.
- Agar unsur rohani serta jiwa pada individu itu berkembang secara serasi dan optimal: akal/pikir, kalbu/rasa, dan nafsu yang baik/karsa, berdasar atas ajaran Islam.
- Agar berkembang secara serasi dan optimal unsur kedudukan individu dan sosial, berdasar atas ajaran Islam.
- Agar berkembang secara serasi dan optimal unsur manusia sebagai makhluk yang sekarang hidup di dunia dan kelak akan hidup di akhirat, berdasar atas ajaran Islam.<sup>79</sup>

Selanjutnya, dalam membahas masalah bimbingan dan penyuluhan agama, M. Arifin melihatnya dari dua tujuan pokok, yaitu:

- Membantu si terbimbing supaya memiliki *religious reference* (sumber pegangan keagamaan) dalam pemecahan problema-problema.
- Membantu si terbimbing agar dengan kesadaran serta kemauannya bersedia mengamalkan ajaran agamanya.<sup>80</sup>



Sedangkan Zulkifli Akbar mengemukakan bahwa konseling Islami bertujuan membantu individu untuk memecahkan masalah kehidupan yang dihadapinya atas dasar petunjuk ajaran Islam agar ia dapat memperoleh kebahagiaan hidup dunia dan akhirat.<sup>81</sup>

Dari kelima rumusan tujuan tersebut di atas, dapat dilihat dengan jelas bahwa tujuan konseling Islami telah menekankan sisi kehidupan ukhrawi di samping sisi kehidupan duniawi, dan telah pula memiliki jangkauan yang lebih jauh. Namun, menurut hemat penulis, rumusan-rumusan tujuan tersebut masih didasarkan atas prinsip-prinsip umum dan belum menggambarkan hakikat dasar pelaksanaan konseling Islami itu sendiri. Kata-kata “berdasar atas ajaran Islam” yang dicantumkan, terasa masih mengandung nilai teoritis, belum sarat dengan nilai praktis. Dalam arti belum menyentuh kawasan aktualisasi pengamalan sebagai upaya konkrit manusia yang harus tercermin dalam realisasi kehidupannya sehari-hari.

Memang secara garis besar dan umum tujuan konseling Islami itu dirumuskan: “membantu individu mewujudkan dirinya sebagai manusia seutuhnya agar tercapai kebahagiaan dunia dan akhirat”.<sup>82</sup> Namun, harus dijabarkan secara konkrit dan lebih khusus yang didasarkan pada hakikat dasar pelaksanaan konseling Islami dan dimensi-dimensinya (spiritual dan material) seperti yang telah diuraikan terdahulu.

Membantu manusia “mewujudkan dirinya sebagai manusia seutuhnya” dimaksudkan membantu mewujudkan diri sesuai dengan hakikatnya sebagai manusia, untuk menjadi manusia yang memiliki keselarasan perkembangan unsur-unsur dirinya dan pelaksanaan fungsi atau kedudukannya sebagai makhluk Allah (makhluk religius), makhluk individu, makhluk sosial dan makhluk berbudaya. Untuk itu, upaya konseling Islami bermaksud membantu tumbuhnya kesadaran manusia akan hakikat jati dirinya, yaitu manusia yang mengemban tugas pokok kemanusiaannya sebagai pengelola serta penata alam dan kehidupan (dalam arti luas) demi kesejahteraan, kemakmuran diri berikut dunianya sesuai dengan kehendak Allah (*al-Baqarah* (2):30 dan *al-Ahzab* (33):72). Dalam hal ini, ia harus mengabdikan seluruh hidupnya untuk Allah sebagai khaliknya (*az-Zariyat* (51):56).

Layanan konseling Islami ditujukan untuk membantu manusia sedapat-dapatnya agar terhindar dari masalah. Andaiapun ia harus meng-

hadapi masalah, diharapkan ia dapat menerima keadaan dirinya sebagaimana adanya, sebagai ketetapan dan anugerah Allah. Sesuai dengan dimensi spiritual pada konseling Islami, klien/konseli dibantu untuk bersikap tawakal kepada Allah dengan menyerahkan seluruh permasalahannya ke haribaan Allah, memohon petunjuk, pertolongan dan ridanya. Ia harus dapat menjadikan Allah sebagai Konselor Yang Maha Agung, sumber kekuatan untuk penyelesaian segala masalah dan sumber ketenangan hati. Untuk itu, ia diarahkan agar senantiasa mendekatkan diri kepada Allah dengan beribadah secara nyata, baik ibadah wajib (salat, zakat, puasa, haji) maupun ibadah sunnat (zikir, membaca al-Qur'an, berdo'a).

Dalam dimensi material, upaya konseling bermaksud membantu klien/konseli untuk meningkatkan daya intelektualnya dalam menerima dan memahami permasalahannya serta sekaligus dapat merumuskan dan mendiagnosis, agar dapat memilih alternatif penyelesaian masalah yang terbaik. Dalam hal ini, klien/konseli disadarkan bahwa ia memiliki potensi yang baik atas anugerah Allah (*al-Baqarah* (2):31, *an-Nisa'* (4):113, *al-Isra'* (17):70, *as-Sajdah* (32):7-9, *al-Balad* (90):10, *asy-Syams* (91):8, *at-Tin* (95):4), sehingga ia harus berikhtiar secara mandiri menyelesaikan masalahnya (*ar-Ra'd* (13):11, *an-Najm* (53):39-40). Ia dibantu agar mampu melakukan *self counseling* dan sekaligus menanamkannya bahwa itulah yang terbaik, serta ia dibantu agar rajin melatih diri.

Konseling Islami bertujuan menanamkan kebesaran hati dalam diri klien/konseli agar ia benar-benar menyadari bahwa ia telah memiliki kemampuan memecahkan dan menyelesaikan masalah. Ia harus merasakan bahwa kemampuan itu adalah miliknya pribadi dan menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari dirinya. Ia harus pula berupaya menumbuhkembangkannya melalui latihan serta amal ibadah di setiap saat, kondisi, dan tempat, agar sedapat mungkin ia tidak akan menghadapi masalah lain, atau minimal tidak pernah menghadapi masalah yang sama dalam rentang kehidupannya. Andaiapun secara kebetulan atau secara terpaksa ia menghadapi masalah yang sama atau hampir sama, ia tidak lagi membutuhkan bantuan konselor, tetapi telah mampu melakukan *self counseling*. Dalam tingkat lebih ideal, atas dasar pengalaman dan latihannya ia diharapkan dapat pula menjadi konselor untuk orang lain, sesuai dengan misi khilafah yang diembannya dan realisasi makna hadis Nabi “agama itu adalah nasihat” dan prinsip “saling mengingatkan dalam kebaikan/



kebenaran dan kesabaran" (*al-Ashr* (103):3) serta prinsip "saling tolong menolong dalam kebaikan" (*al-Ma'idah* (5):2).

Atas dasar kelemahan/kekurangan dan kekuatan/kelebihan manusia, maka dimungkinkan setiap orang akan dapat menjadi klien/konseli di suatu saat dan dapat pula menjadi konselor sesuai dengan kemampuannya pada saat lain. Sehubungan dengan ini, Sodik A. Kuntoro menegaskan bahwa semua anggota masyarakat dapat berperan sebagai guru atau pendidik. Secara ekstrim dapat dikatakan bahwa setiap individu dapat berperan keduanya, baik sebagai guru (yang mendidik) atau yang dididik. Seorang pengrajin mungkin ia berperan sebagai guru manakala dia menyampaikan pengetahuan dan ketrampilannya kepada orang lain yang membutuhkan. Sebaliknya, dia juga berperan sebagai yang dididik manakala dia menerima pengetahuan baru dari orang lain. Idealnya bahwa kita harus berpartisipasi dalam pendidikan diri kita sendiri dan pendidikan orang lain.<sup>83</sup>

Konseling Islami ingin menghantarkan klien/konseli untuk mampu membina kesehatan mentalnya, agar ia dapat hidup harmonis dalam jalinan hubungan vertikal (*habl min al-Allah*) dan jalinan hubungan horizontal (*habl min al-nas*). Dalam hal ini, ia harus menyembuhkan penyakit-penyakit mental, menghindari atau menyembuhkan penyakit/kotoran hati (*amrad al-qulub*). Untuk itu, ia diminta menghilangkan sifat-sifat: riya, sombong, angkuh, hasad dan dengki (iri hati), rakus/tamak, kikir, dusta, was-was, egois, emosional, bicara berlebihan, cinta dunia/harta/pangkat/pengaruh yang berlebihan, zalim, ingkar janji, kufur nikmat dan lain-lain, sekaligus menggantikannya dengan sifat-sifat: rendah hati, ramah, lapang dada, pemurah, jujur, ikhlas, teguh pendirian/hati, rela, sabar, cinta kesederhanaan, welas asih, amanah, syukur nikmat dan lain-lain. Inti tujuan ini adalah ingin menampilkannya sebagai manusia yang memiliki hati sehat/bersih (*qalbun salim*) atau jiwa tenteram (*nafs mutma'innah*) dan dapat merasakan hidup tenang (*sakinah*) dalam suasana kebahagiaan hidup dunia dan akhirat di bawah rahmat dan rida Allah.

Jika dihubungkan dengan fungsinya, tujuan konseling Islami dapat dilihat dengan rumusan yang bertahap berikut ini :

- a. Secara preventif membantu klien/konseli untuk mencegah timbulnya masalah pada dirinya.

- b. Secara kuratif/korektif membantunya untuk memecahkan dan menyelesaikan masalah yang dihadapi.
- c. Secara perseveratif membantunya menjaga situasi dan kondisi dirinya yang telah baik agar jangan sampai kembali tidak baik (menimbulkan kembali masalah yang sama).
- d. Secara developmental membantunya menumbuhkembangkan situasi dan kondisi dirinya yang telah baik agar dapat menjadi lebih baik secara berkesinambungan, sehingga menutup kemungkinan untuk munculnya kembali masalah dalam kehidupannya.

Jika ditelaah penjelasan yang dikemukakan M.D. Dahlan dalam tulisannya "Dasar-Dasar Konseptual Penanganan Masalah-Masalah Bimbingan dan Konseling Islami di Bidang Pendidikan" dan Tohari Musnamar dalam bukunya "Bimbingan dan Wawanwuruk Sebagai Suatu Sistem", kelihatan bahwa M.D. Dahlan telah menyimpulkan inti tujuan pokok konseling Islami, yakni: "menyadarkan manusia tentang keberadaannya sebagai makhluk Allah sehingga tumbuh rasa tenteram dan perasaan senantiasa dekat dengan Allah serta senantiasa berada dalam lindungannya". Selanjutnya, dipertegas oleh Tohari Musnamar, yakni: "membina kesehatan mental dan kesejahteraan hidup manusia di dunia dan akhirat, serta menuntunnya ke arah hidup sakinah, agar batin merasa tenang/tenteram dan senantiasa merasa dekat dengan Allah". Namun, menurut hemat penulis, tujuan pokok konseling Islami dapat dirumuskan dengan perincian sebagai berikut :

- a. Membantu manusia agar dapat terhindar dari masalah.
- b. Membantu klien/konseli agar menyadari hakikat diri dan tugasnya sebagai manusia dan hamba Allah.
- c. Mendorong klien/konseli untuk tawakal dan menyerahkan permasalahannya kepada Allah.
- d. Mengarahkan klien/konseli agar mendekatkan diri setulus-tulusnya kepada Allah dengan senantiasa beribadah secara nyata, baik yang wajib (salat, zakat, puasa, haji) maupun yang sunnat (zikir, membaca al-Qur'an, berdo'a).
- e. Mengarahkan klien/konseli agar *istiqamah* menjadikan Allah Konselor Yang Maha Agung sebagai sumber penyelesaian masalah dan sumber ketenangan hati.



- f. Membantu klien/konseli agar dapat memahami, merumuskan, mendiagnosis masalah dan memilih alternatif terbaik penyelesaiannya.
- g. Menyadarkan klien/konseli akan potensinya dan kemampuan ikhtiarnya agar dapat melakukan *self counseling*.
- h. Membantu klien/konseli menumbuhkembangkan kemampuannya agar dapat mengantisipasi masa depannya dan jika mungkin dapat pula menjadi konselor bagi orang lain.
- i. Menuntun klien/konseli agar secara mandiri dapat membina kesehatan mentalnya dengan menghindari atau menyembuhkan penyakit/kotoran hati (*amrad al-qulub*), sehingga ia memiliki mental/hati sehat/bersih (*qalbun salim*) dan jiwa tenteram (*nafs mutma'innah*).
- j. Menghantarkan klien/konseli ke arah hidup yang tenang (sakinah) dalam suasana kebahagiaan hakiki (dunia dan akhirat).

Secara tegas dapat dinyatakan bahwa tujuan konseling Islami adalah membantu klien/konseli agar mampu menyelesaikan masalahnya demi mencapai ketenteraman jiwa dalam kehidupan yang sakinah dan diridai Allah, memiliki *istiqamah* untuk menjadikan Allah sebagai Konselor Yang Maha Agung, serta dapat melakukan *self counseling* bagi dirinya dan orang lain.

#### 4. Asas-Asas, Pendekatan, Metode

Membangun asas, pendekatan, metode konseling Islami harus berangkat dari substansi dan eksistensi manusia sebagai makhluk yang berdimensi vertikal, horizontal dan diagonal. Pada dimensi vertikal, manusia dituntut untuk memahami makna diri sebagai hamba yang memiliki ketergantungan kepada Allah. Pada dimensi horizontal dan diagonal, manusia dituntut kemampuannya untuk menyesuaikan diri dengan alam dan lingkungan sosialnya. Dalam hal inilah manusia tidak akan terbebas sama sekali dari berbagai permasalahan hidup, dan kerap kali permasalahan tersebut dapat melepaskan manusia dari kodrat fitrahnya, sehingga tidak lagi mampu memahami hakikat dirinya sebagai makhluk Allah.

Tohari Musnamar berpendapat bahwa landasan untuk dijadikan pedoman dalam penyelenggaraan konseling Islami adalah nilai-nilai

yang digali dari sumber ajaran Islam. Untuk itu, ia menawarkan sepuluh asas, yakni : asas ketauhidan, ketakwaan, *akhlaq al-karimah*, kebahagiaan dunia akhirat, cinta kasih, toleransi, kebahagiaan diri dan kemaslahatan umum, keahlian, amanah, dan asas kearifan.<sup>84</sup>

Asas-asas ini adalah prinsip-prinsip yang dijadikan rujukan dalam penyelenggaraan konseling Islami. Namun, karena penyelenggaraannya demikian kompleks dan kompleksitas manusia menjadi titik tolaknya, maka asas-asas tersebut akan merupakan prinsip-prinsip dasar dengan kemungkinan dapat berkembang lebih luas. Karena Islam adalah agama sempurna yang menjadi "*way of life*" dalam menggapai kebahagiaan hidup dunia dan akhirat, maka maksud-maksud Ilahi yang termaktub dalam al-Qur`an dan hadis merupakan jawaban pasti terhadap seluruh permasalahan kehidupan manusia. Dengan demikian, asas-asas konseling Islami dapat dikembangkan lebih luas menjadi : asas ketauhidan, amaliah, *akhlaq al-karimah*, *sa'adah mutawazinah*, *al-qudwah al-hasanah*, fitrah, profesional (keahlian), kerahasiaan, kasih sayang, keterbukaan, kedinamisan, penyesuaian, sukarela, alih tangan, dan asas kemandirian.

Atas dasar alur pikir Noeng Muhadjir dalam mengkonstruksi komponen ilmu pengetahuan secara teoritis dan teknis, kelima belas asas dimaksud dapat dipilah dan ditata menjadi : asas, pendekatan, metode, dan teknik. Jika dilihat dari sudut nilai, orientasi, dan penggunaannya, masing-masing pada suatu saat dapat dikelompokkan sebagai asas, tetapi pada saat lain dapat pula dikelompokkan sebagai pendekatan, metode atau teknik. Dalam pemilahan/penataannya, menjadi : ketauhidan, amaliah, *akhlaq al-karimah*, profesional (keahlian), dan kerahasiaan; dikelompokkan sebagai asas konseling Islami. Fitrah, *sa'adah mutawazinah*, kemandirian, keterbukaan, dan sukarela; dikelompokkan sebagai pendekatan konseling Islami. Penyesuaian, dan kedinamisan; dikelompokkan sebagai metode konseling Islami. Kasih sayang dan *al-qudwah al-hasanah*; dikelompokkan dalam teknik konseling Islami. Sedangkan alih tangan diuraikan implisit dalam asas profesional (keahlian).

##### a. Asas-Asas

Asas dimaksudkan sebagai kaidah, ketentuan yang diterapkan serta dijadikan landasan dan pedoman penyelenggaraan konseling Islami, yakni:



### 1) Asas ketauhidan

Tauhid adalah pengesaan Allah yang merupakan syarat utama bagi penjalinan hubungan antara hamba dengan penciptanya. Tauhid dimaksudkan sebagai penyerahan total segala urusan, masalah kepada Allah sehingga terjadi sinkronisasi antara keinginan manusia dengan kehendak Allah yang pada gilirannya akan membuahkan *as-Sidq, al-ikhlas, al-'ilm* dan *al-ma'rifah*. Dari sisi psikis, terdapat korelasi yang kuat antara *at-tauhid al-Allah* dengan penyembuhan jiwa manusia. Dalam hal ini, Allah ditempatkan sebagai satu-satunya sumber, yaitu sumber kesehatan mental/hati, sumber kesembuhan penyakit mental/hati, sumber kekuatan menyelesaikan masalah, sumber ketenangan spiritual. Hanya kepada Allahlah seluruh ibadah dan pengabdian manusia dimuarakan. Ini merupakan prinsip kehidupan spiritual yang paling utama.

Sehubungan dengan hal ini, asy-Syarqawi mengemukakan: dengan tauhid, jiwa dapat menangkap hakikat serta rahasia dari sesuatu, dan pengetahuan yang mengarah pada jalan lurus sehingga jiwa menjadi suci serta berakhlak mulia.<sup>85</sup> Zakiah Daradjat juga berkesimpulan bahwa pokok-pokok keimanan yang diwajibkan bagi umat Islam sangat penting artinya bagi kesehatan mental, karena keimanan memupuk dan mengembangkan fungsi-fungsi jiwa serta memelihara keseimbangannya serta menjamin ketenteraman batin.<sup>86</sup>

Layanan konseling Islami harus dilaksanakan atas dasar prinsip Ketuhanan Yang Maha Esa (prinsip tauhid), dan harus berangkat dari dasar ketauhidan menuju manusia yang mentauhidkan Allah sesuai dengan hakikat Islam sebagai agama tauhid. Seluruh prosesnya harus pula berlangsung secara tauhidi sebagai awal dan akhir dari hidup manusia. Konseling Islami yang berupaya menghantar manusia untuk memahami dirinya dalam posisi vertikal (tauhid) dan horizontal (muamalah) akan gagal mendapat sarinya jika tidak berorientasi pada keesaan Allah.

### 2) Asas amaliah

Sebagai *helping process*, konseling Islami tidak hanya merupakan interaksi verbal (secara lisan) antara klien/konseli dan konselor, tetapi yang lebih penting adalah klien/konseli dapat menemukan dirinya melalui interaksinya, memahami permasalahannya, mempunyai kemauan untuk

memecahkan masalahnya, melakukan ikhtiar/tindakan untuk memecahkan masalahnya.

M.D. Dahlan menyatakan, bahwa konseling dengan pendekatan *behavior therapy* bertujuan agar klien/konseli memiliki pola tingkah laku yang terbentuk melalui *conditioning process*.<sup>87</sup> Tentu saja terapi seperti ini tidak hanya berfokus pada sistem verbal, tetapi lebih berfokus pada merespon stimulus yang dihadapinya tanpa menghadapi masalah baru. Setelah melalui proses terapi ini, klien/konseli diharapkan mengalami perubahan pada tingkah laku yang sebelumnya salah suai.

Dalam konteks pendidikan Islam, Muhammad Munir Mursyi menyatakan adanya asas *sulukiyah 'amaliyah*, yakni suatu asas yang tidak hanya didasarkan pada *al-qaul* saja, tetapi juga pada *al'amal*. *Al-Mabadi' ar-ra'isiyah al-khamsah* sebagai fondasi agama Islam, meliputi *suluk lafzi* dan *suluk 'amali* sekaligus. Di antara kesempurnaan manusia muslim adalah kesesuaian antara *aqwal* dan *af'al*.<sup>88</sup> Demikian juga al-Gazali menjelaskan bahwa, pengobatan hati tidak akan tercapai dengan baik dan sempurna kecuali dengan perpaduan unsur ilmiah dan amaliah.<sup>89</sup>

Keterpaduan antara perkataan dan perbuatan, antara ilmu dan amal ditata konsepnya atas dasar firman Allah dalam surah *as-Saff* (61) ayat 2, yakni Allah mengecam perkataan manusia mukmin yang tidak disertai atau diselaraskan dengan perbuatan nyata. Demikian pula hadis Nabi riwayat Abu Na'im dari Anas, yang menjelaskan bahwa sesuatu aktivitas tidak akan berarti jika tidak didasarkan atas perpaduan antara ilmu dan amal.

Dengan demikian, dalam proses konseling Islami, konselor dituntut untuk bersifat realistis, dengan pengertian sebelum memberikan bantuan terlebih dahulu ia harus mencerminkan sosok figur yang memiliki keterpaduan ilmu dan amal. Pemberian konselor kepada klien/konseli secara esensial merupakan pantulan nuraninya yang telah lebih dahulu ter-kondisi secara baik.

### 3) Asas akhlaq al-karimah

Asas ini sekaligus melingkupi tujuan dan proses konseling Islami. Dari sisi tujuan, klien/konseli diharapkan sampai pada tahap memiliki akhlak mulia. Sedangkan dari sisi proses, berlangsungnya hubungan



antara konselor dan klien/konseli didasarkan atas norma-norma yang berlaku dan dihormati. Munandir mengemukakan bahwa, "keberhasilan konseling sangat ditentukan oleh kualitas hubungan tersebut."<sup>90</sup>

Sebagaimana diketahui bahwa misi kerasulan Muhammad adalah untuk memperbaiki akhlak manusia, dengan tegas dinyatakan dalam hadis yang berkenaan dengan penyempurnaan akhlak. Allah juga dengan tegas memberikannya predikat sebagai manusia yang memiliki budi pekerti tinggi, sebagaimana diterangkan dalam surah *al-Qalam* (68) ayat 4.

Dalam konteks pendidikan Islam, dengan tegas dinyatakan bahwa hakikat pendidikan Islam adalah *Tarbiyah al-akhlak* (pendidikan akhlak), atau pengkondisiannya menuju ke arah pendidikan akhlak. Tanpa akhlak yang tinggi/mulia, keselamatan dan kemajuan tidak akan tercapai, dan berarti tujuan utama kehidupan manusia juga tidak akan tercapai. Dalam hal ini, akhlak mulia menempati posisi yang urgen.

#### 4) Asas profesional (keahlian)

Keberhasilan suatu pekerjaan akan banyak bergantung pada profesionalisasi atau keahlian orang yang melakukannya. Demikian juga halnya dalam konseling Islami, pelaksanaannya tidak akan membuahkan hasil jika para petugasnya (konselor) tidak memiliki keahlian khusus untuk itu. Keterangan tentang hal ini ditunjukkan oleh hadis Nabi berikut ini :

إذا وسّدا الامر الى غير أهله فانتظر الساعة (الحديث)

*Apabila sesuatu pekerjaan diserahkan kepada orang yang bukan ahlinya, maka tunggulah saat kehancurannya.*

Dalam syarah al-Kirmani juz II halaman 5 dijelaskan, bahwa yang dimaksud urusan (pekerjaan) dalam hadis tersebut di atas adalah meliputi hal-hal berkenaan dengan agama, seperti khalifah, peradilan, pemberian fatwa dan lain sebagainya.

Karena konseling Islami merupakan bidang pekerjaan dalam lingkup masalah keagamaan, maka Islam menuntut "keahlian" yang harus dimiliki oleh setiap konselor agar pelaksanaannya tidak akan mengalami kegagalan. Keahlian dalam hal ini terutama berkenaan dengan pemahaman permasalahan empirik, permasalahan psikis klien/konseli yang harus dipahami secara rasional ilmiah.

Sehubungan dengan ini, perlu adanya kriteria petugas profesional konseling Islami itu. Munandir mengemukakannya sebagai berikut :

Sebagai petugas profesional bimbingan-konseling Islami, konselor sendiri haruslah sudah mencapai taraf kematangan pribadi, spiritualitas, dan keilmuan pada tingkat yang dikehendaki. Dia ahli soal agama, pada taraf penguasaan ilmu dan pengamalannya. Sebagai pribadi, ia memiliki sifat-sifat yang dituntut agar ia bisa menjalankan tugas-tugas profesionalnya, seperti trampil mengempati dan menerima, tetapi tidak hanyut dalam perasaan klien dan ia memiliki akhlak yang terpuji menurut Islam.<sup>91</sup>

Dalam mengemukakan keberhasilan pendidikan, Zakiah Daradjat menegaskan bahwa setiap petugas bimbingan dan konseling dituntut dengan kriteria profesional. Secara lebih jelas dapat dilihat dalam pendapatnya berikut ini:

Seandainya tenaga-tenaga bimbingan dan konseling itu nantinya telah dapat dicukupi untuk semua sekolah dan berfungsi dengan baik, namun kesehatan mental di sekolah belum tentu terjamin, apabila guru-guru bidang studi dan semua tenaga kependidikan yang selalu berhubungan dengan murid tidak sehat mentalnya dan tidak memahami prinsip-prinsip dasar kesehatan mental yang perlu diperhatikan dalam proses belajar mengajar di sekolah.<sup>92</sup>

Apa yang dikemukakan oleh Munandir "ahli soal agama pada taraf penguasaan ilmu dan pengamalannya", dan "memahami prinsip-prinsip dasar kesehatan mental" menurut Zakiah Daradjat dalam kedua pendapat tersebut di atas, menunjukkan betapa pentingnya keahlian khusus harus dimiliki oleh konselor dalam melaksanakan konseling Islami, sehingga ia dapat dikatakan berkompeten dalam bidangnya.

Suatu hal yang harus senantiasa disadari bahwa profesi konselor memiliki spesifikasi sesuai dengan predikat ke-Islamannya, yakni harus senantiasa mendasarkan pelaksanaan tugasnya pada keimanan terhadap Allah dan menghiasi diri dengan akhlak yang mulia. Sikap dan perilaku yang dicerminkan oleh keimanan dan akhlak mulia juga merupakan perilaku profesional dalam memahami masalah dan membimbing klien/konseli untuk dapat memecahkannya.

Tidak pula dapat dipungkiri bahwa konselor adalah manusia biasa



dengan memiliki keterbatasan kemampuan, sehingga ia bukanlah orang yang mengetahui dan menguasai segala hal. Justru itu, apabila konselor merasa tidak sanggup lagi membantu klien/konseli, ia harus mengalihkannya kepada konselor lain yang dipandang lebih ahli dan lebih mampu atau lebih berkompeten. Mengalihkan ini harus dilakukan sedemikian rupa agar jangan timbul kesan pada diri klien/konseli seolah-olah masalahnya terkualifikasi "berat".

Mengenai keterbatasan kemampuan manusia telah dijelaskan Allah dalam al-Qur'an surah *an-Nisa'* (4) ayat 28, yang dengan tegas Allah mengatakan bahwa manusia dijadikan-Nya dengan bersifat lemah. Dengan demikian, tentunya manusia juga tidak akan mampu memaksakan dirinya agar mampu, bahkan Allah melarang manusia untuk memaksakan dirinya dengan mengingkari kenyataan yang ada atau dengan sengaja menutupi kelemahan dirinya. Keterangan ini dapat dilihat dalam surah *an-Najm* (53) ayat 32.

Melalui penjelasan hadis-hadis juga dapat diketahui, bahwa Rasulullah pun kerap kali dihadapkan kepada permasalahan yang tidak dapat segera dijawabnya. Dalam saat seperti ini, Rasulullah tidak memaksakan diri untuk menjawab atau memberi penjelasan, tetapi ia menunggu sampai menerima penjelasan dari Allah melalui wahyu. Dalam kitab "Sahih Muslim bi Syarh an-Nawawi" juz 17 halaman 136 dijelaskan bahwa, ketika Rasulullah ditanya tentang masalah ruh, ia menunda untuk memberi penjelasan sampai Allah memberi penjelasan padanya melalui surah *al-Isra'* (17) ayat 85.

Sikap Rasulullah dalam penjelasan tersebut di atas jelas mencerminkan kepribadian yang tidak ingin memaksakan diri di luar batas kemampuan, dan berjiwa besar dengan menyerahkan kelemahannya kepada Allah sebagai pihak lebih ahli.

Justru itu, dalam proses konseling Islami konselor dituntut untuk berjiwa besar mengalihkan penyelesaian masalah klien/konselinya kepada ahli yang lebih berkompeten, baik dengan diskusi/konsultasi maupun membentuk *team work*. Perlakuan konselor dalam hal ini bukan berarti melepaskan tanggungjawabnya, tetapi mengaktualisasikan tanggung jawab profesionalnya.

### 5) Asas kerahasiaan

Proses konseling harus menyentuh *self* (jati diri) klien/konseli bersangkutan, dan yang paling mengetahui keadaannya adalah dirinya sendiri. Sedangkan problema psikisnya kerap kali dipandang sebagai suatu hal yang harus dirahasiakan. Sementara ia tidak dapat menyelesaikannya secara mandiri, sehingga ia memerlukan bantuan orang yang lebih mampu. Dalam hal ini, ia menghadapi dua problema, yakni problema sebelum proses konseling dan problema yang berkenaan dengan penyelesaiannya. Pandangan klien/konseli yang menganggap bahwa problema itu merupakan aib, dapat menjadi penghambat pemanfaatan layanan konseling jika kerahasiaannya dirasakan tidak terjamin. Justru itulah Dewa Ketut Sukardi menekankan, bahwa konseling itu harus diselenggarakan dalam keadaan pribadi dan hasilnya dirahasiakan.<sup>93</sup>

Sehubungan dengan ini, Islam memberi tekanan pada penjagaan rahasia dalam pergaulan hidup sehari-hari. Untuk itu, Islam menjadikan pahala bagi orang yang dapat menjaga rahasia saudaranya, dan mencela seseorang karena tidak mau menjaga rahasia atau membeberkan aib saudaranya.

Berkenaan dengan ini al-Gazali menyatakan, bahwa menyimpan rahasia orang lain itu adalah sangat urgen. Karena demikian urgennya, ia menilai orang yang terpaksa berdusta demi menjaga aib orang lain agar ukhuwah tetap terpelihara, adalah tidak salah dan tidak dikenakan dosa.<sup>94</sup> Al-Ghazali mendasarkan pendapatnya tersebut pada hadis Nabi yang berbunyi :

من ستر عورة أخيه ستره الله تعالى في الدنيا والآخرة (الحديث)

Hadis tersebut di atas menegaskan adanya jaminan dari Allah untuk orang-orang yang rela menjaga rahasia, aib saudaranya. Jaminan itu adalah berupa perlindungan Allah terhadap rahasia atau aib miliknya sendiri.

Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa, konselor tidak hanya terikat dengan kode etik konseling Islami pada umumnya, tetapi juga terikat dengan perlindungan Allah. Segala problema klien/konseli yang dipaparkan kepadanya harus dipandang sebagai hal bersifat pribadi dan sangat rahasia, sehingga klien/konseli merasa terjamin kerahasiaannya.



Terpeliharanya kerahasiaan itu dipandang karena hubungan antara konselor dan klien/konseli dipayungi oleh jaminan Allah sebagaimana dijelaskan oleh makna yang terkandung dalam hadis tersebut di atas. Justru itu, konsistensi dalam memelihara kerahasiaan problema klien/konseli dalam konseling Islami berada pada posisi terlindungi.

## b. Pendekatan

Pendekatan dimaksudkan sebagai upaya bagaimana klien/konseli diperlakukan dan disikapi dalam penyelenggaraan konseling Islami, yakni :

### 1) Pendekatan fitrah

Pendekatan ini memandang bahwa manusia pada dasarnya memiliki potensi untuk hidup sehat secara fisik dan secara mental serta sekaligus berpotensi untuk sembuh dari sakit yang dideritanya (fisik dan mental), disamping memiliki potensi untuk berkembang. Pendidikan baginya adalah suatu pengembangan atas potensi-potensi yang ada agar ia semakin dekat dengan Allah dan semakin sadar akan tanggungjawabnya sebagai pengemban amanah dan misi khilafah. Di sinilah letaknya keterlibatan manusia melalui upaya kreatif mandiri.

Dalam hal ini, al-Gazali mengemukakan bahwa semua anak cucu Adam difitrahkan beriman dan mengetahui Allah sesuai dengan fitrahnya.<sup>95</sup> Keterangan nas dalam hal ini dapat dilihat dalam al-Qur'an surah *ar-Rum* (30) ayat 30. Dalam ayat tersebut Allah menjelaskan bahwa manusia dijadikan menurut fitrah Allah.

Yang dimaksud dengan fitrah Allah, adalah ciptaan Allah, yakni : Allah menciptakan manusia dengan dibekali naluri beragama, yaitu agama tauhid. Jika pada akhirnya manusia tidak beragama tauhid lagi, adalah karena pengaruh lingkungan. Lebih lanjut, Muhammad Fadil al-Jamali mengemukakan bahwa: setiap individu memiliki kemampuan-kemampuan dasar dan kecenderungan-kecenderungan yang murni (fitrah). Fitrah itu lahir dalam bentuk sederhana dan terbatas kemudian dapat tumbuh dan berkembang menjadi lebih baik atau sebaliknya sesuai dengan hal-hal yang mempengaruhinya.<sup>96</sup>

Karena fitrah itu dapat tumbuh dan berkembang menjadi baik atau tidak baik, maka manusia harus dihindarkan dari segala sifat yang dapat mencemari fitrahnya. Problema-problema yang merupakan kendala bagi baiknya perkembangan fitrah itu diselesaikan melalui proses konseling Islami. Untuk itu, individu dibantu menemukan fitrahnya, sehingga dapat selalu dekat dengan Allah dan dibimbing untuk mengembangkan dirinya, agar mampu memecahkan masalah kehidupannya, serta dapat melakukan *self counseling* dengan bimbingan Allah.

### 2) Pendekatan *sa'adah mutawazinah*

Sebagaimana diketahui bahwa Islam mengajarkan hakikat kebahagiaan dunia adalah untuk kebahagiaan akhirat, dan Islam bukanlah hanya agama akhirat saja, serta bukan pula hanya sebagai agama dunia semata, melainkan agama dunia akhirat. Justru itu, kesinambungan *sa'adah* (kebahagiaan) di dunia dan akhirat merupakan kesempurnaan Islam. *Sa'adah* yang dimaksudkan oleh Islam bukan hanya terfokus pada kekinian saja, melainkan untuk kini dan nanti. Islam memandang saat kini adalah persiapan untuk masa nanti.

Firman Allah dalam surah *al-Baqarah* (2) ayat 201 yang senantiasa dimohonkan oleh manusia dalam setiap do'anya, jelas menunjukkan tujuan hidup manusia adalah menggapai dua segi kebahagiaan sekaligus. Kebahagiaan hidup di akhirat adalah kebahagiaan utama dan hakiki, tetapi jembatan ke arah itu adalah kebahagiaan hidup di dunia.

Sehubungan dengan ini, al-Gazali memberikan interpretasi terhadap ayat 201 surah *al-Baqarah* tersebut. *Fi ad-dunya hasanah*, maksudnya adalah ilmu dan ibadah, sedangkan *wa fi al-akhirati hasanah* adalah surga.<sup>97</sup> Dengan demikian, dunia yang diistilahkan al-Gazali dengan *mazra'ah al-akhirah* bermakna bahwa ilmu dan ibadah di dunia dimaksudkan untuk mencapai kebahagiaan akhirat (surga).

Sebagaimana diketahui bahwa upaya konseling Islami adalah untuk memecahkan dan menyelesaikan masalah kehidupan dunia, dan untuk itulah ia diperlukan. Jika masalah kehidupan dunia tidak ada, tentu konseling tidak diperlukan. Hanya saja harus dipandang bahwa masalah kehidupan dunia selain bersifat empirik, juga akan berpengaruh pada kehidupan spiritual, sehingga penyelesaiannya akan terkait dengan



upaya mensejahterakan kehidupan spiritual tersebut. Justru itu, penyelesaian problema yang dihadapi klien/konseli adalah dalam upaya memperoleh ketenteraman hidup di dunia, dan dengan ketenteraman itu klien/konseli dapat memahami kembali jati dirinya serta sekaligus menjadi dekat dengan Allah. Hal ini adalah cerminan *sa'adah mutawazinah* yang hakiki, dan dijadikan prinsip penyelenggaraan konseling Islami.

### 3) Pendekatan kemandirian

Pendekatan ini dilakukan atas dasar nilai yang dimaknai bersumber dari asas kerahasiaan. Upaya pemahaman kembali konsep diri bagi klien/konseli hendaknya dilakukan oleh konselor dengan membangkitkan kembali rasa percaya diri mereka, sehingga merasa mampu untuk menyelesaikan masalahnya secara mandiri. Rasa percaya diri dan sikap kemandirian merupakan fenomena pemahaman tentang dirinya, dan salah satu hasil sebagaimana ingin dicapai dari layanan konseling yang diberikan.

Dengan mengutip pendapat C.G. Wrenn, Dewa Ketut Sukardi mengemukakan: hendaknya konselor dapat mengarahkan klien/konseli untuk memecahkan masalahnya berdasarkan penentuan diri sendiri.<sup>98</sup>

Inti pendapat tersebut di atas mengandung perlunya upaya mengaktualisasikan konsep kemandirian dalam proses konseling. Sejalan dengan itu, dapat disimak penegasan Sodik A. Kuntoro, bahwa aktivitas belajar lebih menekankan "*being*" yang membangun originalitas dan otonomi setiap manusia (individu), bukan penekanan "*having*" yang berorientasi mengumpulkan ilmu pengetahuan seperti yang terjadi pada anak. Aspek kualitatif (*being*) dalam pengembangan manusia mempunyai peran sentral dalam pembangunan yang manusiawi. Pengembangan masyarakat belajar sepanjang hidup memiliki komitmen untuk membangun kehidupan yang manusiawi dan merupakan proses pembangunan yang manusiawi. Oleh karena itu, pembangunan dan juga pendidikan tidak hanya berorientasi pada perubahan kuantitatif yaitu produk-produk material yang berguna untuk pemenuhan konsumsi manusia. Pembangunan yang manusiawi justru harus bermuara pada tujuan perubahan kualitatif (*being*), sehingga setiap individu dapat berkembang secara komplit, mandiri, dan original.<sup>99</sup> Sedangkan konsep kemandirian dalam Islam antara lain tertuang dalam al-Qur'an surah *ar-Ra'd* (13) ayat 11 dan surah *an-Najm* (53) ayat 39-40, di mana Allah dengan tegas menyatakan bahwa manusia

tidak akan mencapai kebaikan/kemajuan jika tidak berusaha ke arah itu dan tidak akan memperoleh sesuatu selain dari apa yang diusahakannya.

Sehubungan dengan itu, dapat dilihat apa yang dikemukakan oleh 'Abdul Rah}man bin Hasan 'Ali asy-Syaikh, bahwa ketika ayat 214 dari surah *asy-Syu'ara* (26) turun, dengan perintah memberikan peringatan kepada kerabat terdekat, lantas Rasulullah bersabda kepada keluarga dekatnya (terutama anaknya Fatimah). Intinya adalah menjelaskan bahwa ia tidak akan dapat membantu dalam hal pertanggungjawaban pribadi di hadapan Allah. Di depan Allah tidak ada istilah pertanggungjawaban kolektif kekeluargaan, walaupun bagi keluarga Nabi sendiri.<sup>100</sup>

Penjelasan tersebut di atas mengisyaratkan pula bahwa pertanggungjawaban pribadi itu merupakan konsekuensi eksistensi dirinya sebagai pribadi mandiri. Dalam dunia pendidikan Islam, pertanggungjawaban pribadi ini dinamakan oleh 'Abdul Gani 'Abud dengan "*masuliyah fardiyah*".<sup>101</sup>

Dengan demikian, upaya membiasakan klien/konseli untuk bertanggungjawab secara mandiri, sangat dituntut dalam penyelenggaraan konseling Islami. Pada gilirannya, diharapkan klien/konseli dapat menyadari bahwa pertanggungjawaban di hadapan Allah adalah pertanggungjawaban pribadi. Hidup bermuamalah dalam kawasan horizontal juga merupakan pengabdian individual pada Allah. Selain itu, klien/konseli juga dapat menyadari bahwa hubungan *khaliq-makhluk* adalah hubungan pribadi. Konselor harus dapat meyakinkan klien/konselinya bahwa kemandirian dan pertanggungjawaban pribadi itu adalah salah satu kunci hidup di dunia yang *mazra'ah al-akhirah*, kemandirian dunia untuk kemandirian akhirat.

### 4) Pendekatan keterbukaan

Keterbukaan di sini dimaksudkan bahwa konseling Islami berlangsung dalam suasana keterbukaan, baik di pihak klien/konseli maupun di pihak konselor. Klien/konseli menyampaikan keluhan secara terbuka agar konselor dapat mengidentifikasi permasalahan, sehingga dapat ditemukan jalan keluarnya. Konseling tidak dapat berproses secara wajar jika salah satu atau keduanya tidak saling terbuka, dan keterbukaan harus berlangsung dengan disertai sikap saling mempercayai. Hanya dengan jiwa yang terbuka manusia dapat menerima pendapat atau nasihat orang lain.



Dengan demikian, asas ini terbatas pada ruang dan waktu dalam proses konseling, sehingga tidak bertentangan dengan asas kerahasiaan.

Menurut M.D. Dahlan, klien/konseli memiliki kebebasan penuh menyatakan perasaannya. Oleh karena itu, konseling hendaklah disertai oleh ketrampilan konselor untuk menciptakan suasana santai bagi klien/konseli agar dapat dan mau mengungkapkan segala sikap dan perasaannya.<sup>102</sup> Atas dasar itu tentunya harus dijalin hubungan konseling sedemikian rupa dimana klien/konseli merasa yakin bahwa konselor bersikap terbuka, tetapi kerahasiaan tetap terpelihara. Di samping itu, klien/konseli juga diharapkan kejujurannya dalam menyampaikan keluhan-keluhan dan permasalahannya.

Islam sangat menganjurkan keterbukaan dan mengancam ketertutupan. Dalam surah al-Baqarah ayat 146 dapat dilihat bagaimana Allah mengancam orang-orang Yahudi dan Nasrani yang menyembunyikan kebenaran. Dalam surah *al-Ashr* (103) ayat 3 Allah mengisyaratkan untuk senantiasa saling menasihati dalam mentaati kebenaran dan menetapi kesabaran, mengandung pengertian kecaman terhadap orang yang menyembunyikan ilmunya untuk disampaikan kepada orang lain. Demikian pula dapat dilihat dari keterangan hadis Nabi dari 'Aisyah yang diriwayatkan Bukhari, bagaimana Nabi menjelaskan masalah haid wanita secara terbuka dan terus terang. Pada sisi lain, dapat pula dilihat keterangan surah *an-Nahl* (16) ayat 43, bahwa Allah memerintahkan untuk bertanya kepada ahlinya. Hal ini mengandung pengertian bahwa keengganan untuk bertanya adalah suatu sikap yang harus dihindarkan.

Dalam proses konseling Islami klien/konseli harus terbuka dan jujur dalam menyampaikan keluhan dan pertanyaan, sedangkan konselor harus terbuka dan terus terang pula menyampaikan jalan keluar pemecahan dan penyelesaian masalah kehidupan klien/konselinya. Dengan demikian, proses konseling Islami yang berlangsung secara pembicaraan langsung kedua belah pihak, menuntut adanya sikap keterbukaan dan kejujuran, baik pada pihak klien/konseli maupun pada pihak konselor.

#### 6) Pendekatan sukarela

Pendekatan ini berpusat pada klien/konseli dan konselor, karena tidak semua klien/konseli mengajukan masalahnya pada konselor dengan sukarela.

Kenyataan menunjukkan bahwa kerap kali terjadi mereka mengajukan masalahnya kepada konselor karena terpaksa. Hal ini terjadi misalnya pada klien/konseli kiriman, atau yang hadir karena prakarsa orang lain. Dalam situasi seperti ini, konselor dituntut untuk sedapat mungkin menciptakan kondisi agar mereka dapat mengajukan masalahnya secara sukarela. Tentunya peran konselor sangat menentukan keberhasilan upaya itu.

Prayitno mengemukakan: para penyelenggara bimbingan dan konseling hendaknya mampu menghilangkan perasaan bahwa tugasnya itu merupakan sesuatu yang memaksa diri mereka.<sup>103</sup>

Dalam pendapat di atas, Prayitno mengisyaratkan bahwa konselor harus memiliki dan sekaligus mencerminkan sikap sukarela dalam penyelenggaraan konseling. Sikap sukarela dapat diidentikkan dengan sikap ikhlas dalam ajaran Islam. Islam memandang bahwa ikhlas adalah dasar bagi amal perbuatan. Seluruh amal akan hampa jika tidak didasari oleh niat dan sikap yang ikhlas. Dengan tegas Allah mengemukakan masalah keikhlasan dalam surah *al-Bayyinah* (98) ayat 5, sehingga Islam memandang bahwa keikhlasan adalah perintah Allah, dan menjadi titik tolak penilaian bagi amal perbuatan manusia.

Beranjak dari uraian tersebut di atas, dapat dinyatakan bahwa hubungan yang didasari keikhlasan dalam konseling Islami akan dapat menciptakan kesejukan di hati para klien/konseli. Untuk itu, konselor harus mampu menumbuhkan keyakinan klien/konseli bahwa ia sedang berhadapan dengan konselor yang memberikan bantuan dengan penuh ikhlas. Tidak dapat dipungkiri bahwa melakukan tugas konseling dengan keikhlasan semata-mata karena Allah, akan membawa hasil yang sangat bermanfaat bagi semua pihak.

#### c. Metode

Metode dimaksudkan dengan cara kerja yang bersistem dan berhubungan dengan strategi pencapaian tujuan konseling Islami yang telah ditentukan, yakni :

##### 1) Metode penyesuaian

Dengan berangkat dari "*individual differences*", layanan konseling



Islami lebih cenderung memperhatikan segi perbedaan individu dari pada segi persamaannya. Metode penyesuaian ini dimaksudkan terutama sebagai kesesuaian layanan bagi masing-masing individu berdasarkan problemanya. Pola *solution* yang ditawarkan pada klien/konseli hendaknya dapat dipahami oleh klien/konseli sesuai dengan keadaan dan kondisinya. Dalam hal ini, konselor dituntut untuk memiliki keahlian dalam menyesuaikan metode dengan keunikan klien/konseli.

Mengenai penyesuaian beban dan kewajiban kepada manusia berdasarkan kemampuannya dinyatakan oleh Allah dengan memberi keringanan. Dalam hal ini, perbedaan-perbedaan yang dimiliki tentunya menjadi pertimbangan untuk tetap menyesuaikan beban dan kewajiban manusia berdasarkan kadar kemampuan yang dimilikinya. Keterangan ini dapat dilihat secara jelas dalam surah *al-Baqarah* (2) ayat 233 dan 286, surah *an-Nisa'* (4) ayat 48, surah *al-An'am* (6) ayat 152, surah *al-Araf* (7) ayat 42, surah *al-Mu'minun* (23) ayat 62, surah *Sad* (38) ayat 86, dan surah *at-Talaq* (65) ayat 7.

Demikian pula perintah Nabi dalam sebuah hadis yang menyuruh manusia untuk berbicara kepada manusia sesuai dengan daya pikirnya, merupakan isyarat untuk memperhatikan perbedaan serta spesifikasi manusia dalam upaya memberikan ilmu, nasihat, khutbah dan sebagainya. Dalam konteks ini pulalah para ahli pendidikan Islam seperti al-Gazali, Ibnu Khaldun, Ibnu Sina, Ibnu Rusyd dan lain-lain merumuskan metode mengajar dengan menselaraskan materi yang diajarkan dengan kemampuan nalar peserta didik.

Atas dasar itulah maka konseling Islami harus berangkat dari kondisi objektif klien/konseli, sehingga ia dapat memahami, menerima dan melaksanakan nasihat-nasihat yang diberikan konselor, serta akan lebih terjamin hasilnya.

## 2) Metode kedinamisan

Konseling Islami sebagai upaya pemberian bantuan agar klien/konseli dapat mengalami perubahan ke arah lebih baik, adalah berangkat dari asumsi dasar bahwa manusia itu makhluk dinamis. Justru itu, perubahan tingkah laku klien/konseli tidak sekedar mengulang-ulang hal-hal lama dan bersifat monoton, tetapi perubahan dengan senantiasa menuju pada pembaharuan yang lebih maju.

Kemampuan manusia untuk berubah ke arah lebih baik telah dinyatakan Allah dengan tegas, sebagaimana dapat dilihat dalam surah *ar-Ra'ad* (13) ayat 11, di mana Allah menegaskan bahwa perubahan itu akan ada jika manusia mempergunakan kemampuannya untuk itu. Indikasi dinamika manusia antara lain adalah kemampuannya menangkap ilmu (*qabiliyyah li al-'ilm*) sebagai predikat tertinggi bagi makhluk Allah. Hal ini dapat dilihat penjelasannya dalam surah *al-Baqarah* (2) ayat 31, yang menerangkan bahwa Allah mengajarkan ilmu kepada Adam berdasarkan kemampuan yang dimilikinya. Selain itu, dapat pula dilihat bagaimana Allah menjelaskan bahwa perubahan yang dilakukan oleh manusia dengan sungguh-sungguh akan membuahkan hasil memuaskan. Dalam surah *al-Ankabut* (29) ayat 69 Allah memberi jaminan terhadap jihad yang dilakukan manusia untuk sampai pada hasil sebagaimana diharapkan.

Karena konselor diharapkan dapat membantu perubahan klien/konseli dari salah suai, maka ia dituntut untuk melakukan kegiatan secara dinamik agar dapat dihantarkan ke arah perubahan yang lebih baik.

Dalam hal ini, Erich Fromm memandang perubahan itu dapat dilihat jika terjadi perubahan mendasar dalam hati manusia. Dorongan-dorongan religius dapat memberikan energi yang diperlukan untuk menggerakkan manusia dalam mengadakan perubahan.<sup>104</sup> Hal ini berarti bahwa perubahan manusia itu bertitik tolak dari perubahan hati. Dengan demikian, upaya untuk merubah manusia haruslah memberi umpan hati manusia itu agar mampu berkembang secara baik. Dalam konteks ini, al-Gazali mengemukakan bahwa hati itu dapat tumbuh dengan baik jika memiliki ilmu dan hikmah, ketiadaan kedua hal itu berarti hati manusia menjadi sakit dan ia tidak dapat lagi hidup secara dinamis.<sup>105</sup>

Justru itu, dalam proses konseling Islami, konselor diharapkan dapat memberikan perhatian yang besar terhadap perubahan hati klien/konseli, dan berupaya mengarahkannya untuk mencintai ilmu dan hikmah, agar ia dapat mendinamisir dirinya sendiri.

## 5. Teknik Konseling Islami

Teknik dimaksudkan sebagai alat dan merupakan suatu alternatif yang dipakai untuk mendukung metode konseling Islami. Pendayagunaannya secara tegas akan mengacu pada petunjuk yang tertera dalam al-Qur'an dan hadis Nabi, antara lain:



- a. Surah *an-Nahl* (16) ayat 125 :

أَدْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ ۚ وَجَدِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ ...

*Serulah (manusia) kepada jalan Tuhanmu dengan hikmah dan pelajaran yang baik dan bantahlah mereka dengan cara lebih baik.*

- b. Surah *Ali 'Imran* (3) ayat 159 :

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لَئِن لَّهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ ۚ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ ۚ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ ﴿١٥٩﴾

*Maka disebabkan rahmat dari Allah-lah kamu berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya kamu bersikap keras lagi berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu. Karena itu maafkanlah mereka, mohonkanlah ampun bagi mereka, dan bermusyawarahlah dengan mereka dalam urusan itu. Kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad, maka bertawakallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakal kepadaNya.*

- c. Hadis yang menjelaskan petunjuk Nabi kepada Abu Musa al-Asy'ari dan Mu'az bin Jabal ketika hendak menunaikan misi khusus ke Yaman:

يَسِّرُوا وَلَا تَعْسِّرُوا وَبَشِّرُوا وَلَا تَنْفَرُوا (الحديث)

*Permudahlah dan jangan mempersukar dan gembirkanlah (besarkan jiwa) mereka, dan jangan melakukan tindakan yang menyebabkan mereka lari darimu.*

Makna yang dikandung oleh dua ayat al-Qur'an dan hadis tersebut di atas mengisyaratkan bahwa betapa sebenarnya hati nurani manusia akan mudah tersentuh dengan perlakuan dan sikap yang lemah lembut. Siapa pun manusianya pasti memiliki kelembutan hati (meskipun kadaranya sedikit/lemah), dan kelembutan hati itu akan lebih terjamin merespon dengan baik jika bertemu dengan sesuatu yang lemah lembut pula. Manusia akan lebih mudah menerima/tunduk kepada kebenaran yang disampaikan

jika penyampaian itu dengan cara lemah lembut, hingga menyentuh sisi terdalam dari hati nuraninya. Hal ini seyogyanya harus disikapi konselor ketika melakukan layanan konseling terhadap klien/konselinya. Pada saat ini konselor sedang berhadapan dengan manusia yang mengalami ketidakharmonisan, ketidakseimbangan hati/mental/jiwa (disharmoni/disekuilibrium), ia tidak akan mudah menerima sesuatu (arahan, petunjuk, saran, tuntunan) meskipun terjamin kebenarannya. Pada saat ini pula ia mengharapkan sesuatu (arahan, petunjuk, saran, tuntunan) yang disampaikan dengan cara lemah lembut, tidak memaksa, sehingga hati nuraninya dapat tersentuh dan rasionya membenarkan. Ia ingin dipandang bukan sebagai pesakitan yang akan dihakimi, tetapi sebagai subyek yang hendak dikembangkan

Selanjutnya, merumuskan teknik konseling Islami harus bertitik tolak dari prinsip pemupukan penjiwaan agama pada diri klien/konseli dalam upaya menyelesaikan masalah kehidupannya. Dengan penjiwaan agama dimaksud klien/konseli diarahkan untuk menemukan sumber pola hidup agamis dalam pribadinya, sehingga ia benar-benar menyadari dan meyakini bahwa tidak ada permasalahan yang tidak dapat diselesaikan, asal saja ia bersedia kembali kepada petunjuk agama. Penjiwaan agama diintensifkan sampai pada pengamalan ajarannya. Dalam hal ini, teknik konseling Islami akan bersifat persuasif dan stimulatif terhadap munculnya kesadaran pribadi klien/konseli untuk mengamalkan ajaran agamanya. Justru itu, teknik konseling Islami dapat dirumuskan dengan: *spiritualism method*, dan *client-centered method (non directive approach)*.

#### a. *Spiritualism method*

Teknik ini dirumuskan atas dasar nilai yang dimaknai bersumber dari asas ketauhidan. Beberapa teknik dikelompokkan dalam *Spiritual Method*, yakni :

##### 1) Latihan spiritual

Dalam hal ini, klien/konseli diarahkan untuk mencari ketenangan hati dengan mendekatkan diri kepada Allah sebagai sumber ketenangan hati, sumber kekuatan dan penyelesaian masalah, sumber penyembuhan penyakit mental.



Pada awalnya, konselor menyadarkan klien/konseli agar dapat menerima masalah yang dihadapinya dengan perasaan lapang dada, bukan dengan perasaan benci dan putus asa. Masalah tersebut adalah wujud dari cobaan dan ujian dari Allah yang hikmahnya untuk menguji dan mempertaruhkan keteguhan imannya, bukan sebagai wujud kebencian Allah kepadanya. Kebenaran makna al-Qur'an surah *al-Baqarah* (2) ayat 155 dan surah *at-Tagabun* (64) ayat 15 harus benar-benar ditanamkan ke dalam hatinya, sehingga ia benar-benar dapat memahami keberadaan dan kondisi dirinya, bukan saja di hadapan masalahnya, tetapi juga di hadapan Allah. Dengan demikian, diharapkan ia akan mendekati Allah, bukan menjauhiNya.

Selanjutnya, konselor menegaskan prinsip tauhid dengan meyakinkan klien/konseli bahwa Allah adalah satu-satunya tempat mengembalikan masalah, tempat ia berpasrah, tempat ia memohon pertolongan untuk menyelesaikan masalah. Dengan sifat Maha Kuasa Allah, bagiNya permasalahan itu bukanlah hal yang berat untuk diselesaikan. Yang ingin dibuktikan bagaimana keimanan dan keikhlasan klien/konseli untuk menyerahkan masalahnya sepenuhnya kepada kearifan Allah. Untuk itu, kebenaran makna al-Qur'an surah *al-Baqarah* (2) ayat 112, 156, 255 dan 284, surah *Ali 'Imran* (3) ayat 159-160, surah *at-Talaq* (65) ayat 3-4, harus ditegaskan dalam keyakinannya, sehingga ia dapat melakukan upaya penyelesaian masalah dengan tenang.

Lebih lanjut, konselor mengarahkan, menuntun klien/konseli untuk mendekatkan diri kepada Allah dengan merealisasikannya melalui amal ibadah. Mendekatkan diri kepada Allah bukan hanya mengingatNya dengan hati dan ucapan saja, tetapi harus teraktualisasikan secara nyata dalam pengamalan (ibadah), baik ibadah wajib maupun ibadah sunnat sebagaimana ditetapkan oleh syari'at sesuai dengan waktu, tempat, situasi, dan kondisi di mana klien/konseli berada. Dalam hal ini, klien/konseli diantarkan kepada situasi pengamalan ibadah yang benar-benar khusus agar ia benar-benar dapat merasakan ketenangan hati, dan sekaligus tertanam di hatinya kebenaran makna al-Qur'an dalam surah *al-Baqarah* (2) ayat 152, surah *ar-Ra'd* (13) ayat 28-29, dan surah *Taha* (20) ayat 130.

Setelah klien/konseli dapat merasakan hal-hal positif dari apa yang dilakukannya, maka konselor mendorongnya agar ia terus melatih diri secara berkesinambungan, sehingga mengingat Allah (zikir) itu dapat dilakukannya di setiap saat, tempat, situasi dan kondisi, serta dapat men-

jadi bagian tak terpisahkan dari dirinya dalam menjalani aktivitas kehidupannya sehari-hari. Dengan aktivitas zikir tersebut klien/konseli diharapkan dapat mengikis/menghilangkan sifat-sifat: riya, sombong, angkuh, hasad dan dengki (iri hati), rakus/tamak, kikir, dusta, was-was, egois, emosional, bicara berlebihan, cinta dunia/harta/pangkat/pengaruh yang berlebihan, zalim, ingkar janji, kufur nikmat, dan lain-lain. Selanjutnya, menumbuhkan, kembangkan sifat-sifat : rendah hati, ramah, lapang dada, pemurah, jujur, ikhlas, teguh pendirian/hati, rela, sabar, cinta kesederhanaan, welas asih, amanah, syukur nikmat, dan lain-lain. Pada gilirannya kelak ia dapat memiliki hati sehat/bersih (*qalbun salim*) dan jiwa tenteram (*nafs mutma'innah*) serta dapat merasakan hidup tenang (sakinah) dalam suasana kebahagiaan hidup dunia dan akhirat. Dengan demikian, tertanam pula dalam keyakinannya akan kebenaran makna al-Qur'an yang terkandung dalam surah *al-Fajr* (89) ayat 27-30.

## 2) Menjalin kasih sayang

Penjabaran teknik ini dapat ditarik dari nilai yang dimaknai pada asas kerahasiaan, pendekatan kemandirian dan pendekatan sukarela. Keberhasilan konseling Islami juga akan ditentukan oleh terciptanya hubungan baik antara konselor dan klien/konseli. Hubungan dimaksud adalah hubungan yang didasarkan atas kasih sayang (*ukhuwwah Islamiyyah*). Karena tanpanya kepercayaan klien/konseli tidak akan tumbuh, sehingga dialog tidak akan berjalan lancar, atau mungkin tidak akan terjadi, dan selanjutnya pemberdayaan tidak akan dapat dilakukan. Sedangkan proses penyembuhan penyakit mental adalah melalui proses pemberdayaan mental klien/konseli bersangkutan. Justru itu, keinginan klien/konseli untuk mendapatkan perlindungan sejak menentukan pilihan untuk berkonsultasi dengan konselor akan tumbuh dengan baik jika ia merasa bahwa layanan yang dilakukan konselor itu bersikap melindungi diri pribadinya. Kepercayaan klien/konseli akan berkurang, bahkan akan hilang sama sekali jika ia sudah merasa bahwa konselor bukanlah orang yang tepat sebagai pelindung dirinya dan sebagai pemberi jalan keluar bagi problemanya.

Justru itu, rasa kasih sayang dan sikap lemah lembut pada klien/konseli akan sangat bermanfaat bagi keberhasilan konseling Islami. Mahmud Hana menegaskan bahwa konselor harus memiliki sifat-sifat penting, yaitu:



ikhlas, adil, sehat jasmani dan rohani, penuh pengertian dan kasih sayang, memiliki kestabilan emosi dan lain-lain.<sup>106</sup> Sedangkan Tohari Musnamar mengemukakan, bahwa pelaksanaan layanan bimbingan wawanwuruk Islami hendaklah didasarkan atas rasa kasih sayang<sup>107</sup>, karena di antara tanda-tanda kemanusiaan yang sempurna bahwa manusia itu sanggup mengasihi dan mencintai orang lain.<sup>108</sup> Dalam hal pengobatan hati, al-Gazali menyatakan bahwa hal itu harus dilakukan dengan lemah lembut dan penuh kasih sayang.<sup>109</sup> Allah sebagai Konselor Yang Maha Agung memiliki sifat Maha Pengasih, Maha Penyayang terhadap hambaNya. Oleh karena itu, konselor seyogyanya menjadikan jalinan kasih sayang sebagai teknik dalam layanan konseling Islami yang diselenggarakan.

Perlakuan lemah lembut dan dilandasi oleh rasa kasih sayang dalam segenap hubungan dan aktivitas sesama manusia, secara jelas dapat ditemukan keterangannya pada ayat-ayat al-Qur'an dan hadis Nabi. Di antaranya adalah surah *Maryam* (19) ayat 96 dan surah *Taha* (20) ayat 44, serta hadis riwayat Bukhari dan Muslim yang menjelaskan bahwa: orang yang benar-benar beriman adalah orang yang mencintai saudaranya, dan siapa tidak menyayangi orang lain, ia juga tidak akan mendapatkan kasih sayang dari siapa pun.

Dengan demikian, jelaslah bahwa prinsip kasih sayang merupakan rujukan penting dalam upaya mengayomi kehidupan psikis atau hati manusia. Dalam hal ini, konselor dituntut untuk memiliki sifat tersebut, agar klien/konseli senantiasa dapat merasakan perlindungan dan kasih sayang yang diberikan, sehingga problema kehidupannya dapat diatasi atau minimal tidak lagi dirasakannya sebagai problema berat/berarti.

### 3) Cerminan *al-qudwah al-hasanah*

Penjabaran teknik ini dapat pula ditarik dari nilai yang dimaknai pada pendekatan kemandirian. Proses konseling Islami yang berlangsung secara *face to face* menempatkan konselor pada posisi sentral di hadapan klien/konseli. Perhatian klien/konseli terhadap konselor tidak hanya terbatas pada petunjuk-petunjuk yang diberikannya selama konsultasi berlangsung, tetapi juga tertuju kepada segala keadaan konselor, karena konselor dipandang dan diyakini sebagai orang yang mampu menyelesaikan masalahnya.

Justru itu, sifat keteladanan yang dimiliki konselor perlu diekspresikan dalam kehidupan sehari-hari, baik selama proses konsultasi maupun di luar kegiatan tersebut. Minimal harus diupayakan klien/konseli dapat terkondisikan oleh sikap dan perilaku konselor, baik secara disadari maupun tidak.

Dalam hal ini, menurut Prayitno, situasi keteladanan itu tercipta tidak hanya terbatas pada waktu konsultasi berlangsung, tetapi di luar kegiatan itu hendaknya tetap dirasakan manfaatnya.<sup>110</sup> Keteladanan dimaksud dipandang sebagai suatu hal yang sangat bermakna bagi klien/konseli terutama selama berlangsungnya proses konseling Islami. Dalam konteks pendidikan Islam, Muhammad Quthb memandang bahwa keteladanan dalam pendidikan adalah sarana (*wasilah*) yang paling aplikatif dalam upaya mencapai tujuan pendidikan.<sup>111</sup> Menurut 'Ali Khalil Abu al-'Ainain, Islam menempatkan *qudwah hasanah* sebagai metode pencapaian tujuan. Oleh sebab itu, *mu'allim* (guru) haruslah mencerminkan keteladanan bagi *muta'allim* (anak didik).<sup>112</sup>

Dalam sejarah perjalanan misi Islam, baik pada kurun Makkah maupun pada kurun Madinah, kelihatan dengan jelas bahwa keberhasilan penyiaran Islam terutama disebabkan oleh keteladanan yang dicerminkan Rasulullah dalam kehidupannya sehari-hari pada setiap aspeknya. Sangat beralasan apa yang ditegaskan Allah dalam surah *al-Ahzab* (33) ayat 21, bahwa Rasulullah adalah contoh teladan paling baik bagi manusia.

Sehubungan dengan konseling Islami, tidak dapat disangkal bahwa konselor dijadikan cermin oleh para klien/konselinya. Oleh sebab itu, konselor dituntut untuk dapat memantulkan cahaya keIslaman sebagai *qudwah* (keteladanan) dan sekaligus menjadikannya sebagai salah satu teknik penyelenggaraan konseling Islami, demi terciptanya suatu kondisi keteladanan yang mempengaruhi klien/konseli menuju arah terciptanya insan kamil.

### b. *Client-centered method (non directive approach)*

Sebagaimana diketahui bahwa teknik ini pertama kali diperkenalkan oleh Carl R. Rogers, notabene bukan merupakan penemuan dan hasil pemikiran yang didasarkan atas prinsip-prinsip ajaran Islam. Namun, secara obyektif harus diakui bahwa prinsip dasar yang dijadikan Rogers



dalam pelaksanaan teknik ini ternyata tidak bertentangan dengan prinsip Islam sebagaimana dijadikan dasar pelaksanaan teknik konseling Islami, sehingga teknik *client-centered* dapat dijadikan sebagai salah satu teknik dalam penyelenggaraan konseling Islami.

Islam memandang bahwa klien/konseli adalah manusia yang memiliki kemampuan berkembang sendiri dan berupaya mencari kemandirian diri sendiri.

Sedangkan Rogers memandang bahwa dalam proses konseling, orang paling berhak memilih dan merencanakan serta memutuskan perilaku dan nilai-nilai mana yang dipandang paling bermakna bagi klien/konseli, adalah klien/konseli itu sendiri. Lebih lanjut Hulme and Clymer mengemukakan pendapatnya, (seperti dikutip oleh Moser and Moser), bahwa teknik *client-centered* lebih cocok untuk dipergunakan oleh pastoral counselor (konselor agama), karena konselor akan lebih dapat memahami kenyataan penderitaan klien/konseli yang biasanya bersumber pada perasaan berdosa dan banyak menimbulkan perasaan cemas, konflik kejiwaan, serta gangguan jiwa lainnya. Dengan memperoleh *insight* dalam dirinya berarti ia menemukan pembebasan dari penderitaannya.<sup>113</sup>

*Insight* yang dimaksud dalam hal ini adalah klarifikasi (pencerahan) terhadap unsur-unsur psikis yang menjadi sumber konflik bagi klien/konseli. Konselor harus memberikan kesempatan seluas-luasnya kepada klien/konseli untuk mengekspresikan (melahirkan, menyatakan) segala gangguan psikis yang disadari menjadi problem baginya. Hubungan konselor dengan klien/konseli dalam hal ini mengandung kebebasan khusus dan bersifat konsultatif, dan selanjutnya konselor menganalisa fakta psikis klien/konseli untuk mengupayakan penyembuhannya. Dalam hubungan ini, Hiltner menggambarkan bahwa konseling agama sebagai suatu *turning the corner*, dalam arti perlu membelokkan sudut pandangan klien/konseli yang dirasakan sebagai problem hidupnya kepada sumber kekuatan konflik batin, kemudian mencerahkan konflik tersebut serta memberikan *insight* ke arah pengertian mengapa ia merasakan konflik itu. Dengan demikian, ia akan mengerti/memahami sudut pandangan baru serta posisi baru di mana ia berada.<sup>114</sup>

Atas dasar keyakinan bahwa klien/konseli memiliki potensi yang baik untuk menyelesaikan masalahnya (surah *al-Baqarah* (2):31, *an-Nisa'* (4):113, *al-Isra'* (17):70, *as-Sajdah* (32):7-9, *al-Balad* (90):10, *asy-Syams*

(91):8, *at-Tin* (95):4) yang harus dikembangkan melalui kemampuan ikhtiar yang mandiri (surah *ar-Ra'd* (13):11, *an-Najm* (53):39-40), maka dalam teknik ini konselor berupaya mendorong klien/konseli untuk berusaha sendiri memahami masalahnya, menemukan kesadaran baru, dan memilih alternatif penyelesaian masalah. Dalam hal ini, konselor harus berperan sebagai orang yang membantu menyediakan kondisi-kondisi terbaik dengan memberikan kemudahan bagi klien/konseli untuk mengembangkan perilakunya secara lebih produktif. Justru itu, upaya-upaya bimbingan secara jelas dilakukan demi kepentingan klien/konseli, bukan untuk kepentingan konselor atau pihak lain. Tentu saja konselor tidak akan bersikap mendikte, mengindoktrinasi klien/konseli. Yang diharapkan, ia dapat menjadi lebih dewasa dan bertanggungjawab, sehingga pada gilirannya akan mampu membimbing dirinya sendiri tanpa bantuan orang lain.

Selain itu, klien/konseli dipandang sebagai individu dengan memiliki kemampuan inheren untuk menghindarkan diri dari *maladjustment* (penyesuaian diri salah) menuju kepada kondisi psikis yang sehat. Dengan demikian, konselor bukan menempati posisi otoritas mengetahui terbaik, dan klien/konseli bukan menempati posisi orang pasif yang hanya mengikuti perintah-perintah konselor semata. Jelasnya, teknik ini bertolak dari kemampuan klien/konseli untuk mengambil keputusan terbaik secara sadar. Dalam hal ini, Corey menegaskan bahwa teknik *client-centered* difokuskan pada tanggung jawab dan kemampuan klien/konseli untuk menemukan cara-cara menghadapi kenyataan secara lebih utuh. Klien/konseli sebagai orang paling mengetahui dirinya sendiri, adalah orang yang harus menemukan tingkah laku yang lebih pantas bagi dirinya.<sup>115</sup>

Keberhasilan teknik ini lebih terjamin jika konselor dapat bersikap terbuka tentang dirinya terhadap klien/konseli dengan menghilangkan sikap berpura-pura. Dengan demikian, keterbukaan pihak klien/konseli dapat pula diwujudkan. Konselor dituntut untuk rela menghargai perilaku klien/konseli secara positif dan sekaligus dapat memahami perilaku dan perasaannya sebagaimana adanya. Hal ini diharapkan akan membantu klien/konseli untuk lebih mudah memperoleh kesadaran dirinya dan berani mengutarakan masalah-masalah yang sebenarnya dihadapinya. Jelas bahwa prinsip demokrasi telah benar-benar dijadikan landasan operasional dalam pelaksanaan teknik *client-centered* ini.



### C. DASAR-DASAR QUR'ANI DALAM KONSELING

Tidak diragukan lagi bahwa al-Qur'an adalah kitab suci dan petunjuk yang diturunkan Allah kepada Nabi Muhammad SAW dan seluruh manusia. Al-Qur'an berbicara kepada rasio dan kesadaran manusia. Ia mengajarkan kepada manusia akidah tauhid, dan membersihkan diri manusia dengan pelbagai praktik ibadah, serta menunjukkan kepadanya di mana letak kebaikan dalam kehidupan pribadi dan kemasyarakatan. Selain itu, juga menunjukkan kepada manusia jalan terbaik untuk merealisasikan dirinya, mengembangkan kepribadiannya, dan menghantarkannya kepada jenjang-jenjang kesempurnaan insani agar ia dapat merealisasikan kebahagiaan bagi dirinya, baik di dunia maupun di akhirat. Dalam hubungan ini, Quraish Shihab menegaskan :

Al-Qur'an al-Karim, yang merupakan sumber utama ajaran Islam berfungsi sebagai petunjuk ke jalan yang sebaik-baiknya demi kebahagiaan hidup manusia di dunia dan akhirat. Petunjuk-petunjuk tersebut banyak yang bersifat umum dan global, sehingga penjelasan dan penjabarannya dibebankan kepada Nabi Muhammad SAW. Di samping itu, al-Qur'an juga memerintahkan umat manusia untuk memperhatikan ayat-ayat al-Qur'an, sehingga dengan demikian, akan ditemukan kebenaran-kebenaran penegasan al-Qur'an bahwa: (a) Allah akan memperlihatkan tanda-tanda kebesaranNya di seluruh ufuk dan pada diri manusia, sehingga terbukti ia (al-Qur'an) adalah benar, (b) fungsi diturunkannya Kitab Suci kepada para Nabi (tentunya terutama al-Qur'an), adalah untuk memberikan jawaban atau jalan keluar bagi perselisihan dan problem-problem yang dihadapi masyarakat.<sup>116</sup>

Al-Qur'an juga memberikan dorongan kepada manusia untuk memikirkan tentang diri pribadinya, tentang keajaiban penciptaan dirinya, dan kepelikan struktur kejadiannya. Hal ini pula yang mendorong manusia untuk mengadakan pengkajian tentang jiwa dan rahasia-rahasianya, karena pengetahuan tentang jiwa akan menghantarkannya kepada pengetahuan tentang Allah. Mengenai hal ini Rasulullah SAW bersabda (seperti dikutip oleh al-Gazali)<sup>117</sup> : "barang siapa mengenal dirinya maka ia telah mengenal Tuhannya". Atau dalam sabda yang lain : "Di antara kamu sekalian yang paling mengenal dirinya adalah yang paling mengenal Tuhannya".

Pengetahuan manusia tentang dirinya akan membantunya dalam mengendalikan hawa nafsunya, memeliharanya dari tindakan yang menyeweweng dan menyimpang, serta mengarahkannya pada jalan keimanan, amal kebaikan, dan tingkah laku benar, yang juga akan menghantarkannya kepada kehidupan damai dan tenteram. Argumen ini lebih diperkuat pula oleh penegasan 'Utsman Najati, yakni: "banyak di antara ayat-ayat al-Qur'an yang berbicara mengenai tabiat manusia serta berbagai kondisi psikis dan menjelaskan berbagai penyebab penyimpangan/penyakit jiwa, sekaligus mengemukakan berbagai jalan pelurusannya, pendidikannya, terapinya".<sup>118</sup>

Justru itu, mencari petunjuk al-Qur'an dalam pelaksanaan konseling Islami adalah sesuatu yang beralasan. Namun, menelusuri dan menangkap makna al-Qur'an secara tepat dan cermat bukanlah hal yang mudah. Hal itu memerlukan seperangkat ilmu pengetahuan pendukung, minimal ilmu pengetahuan tentang al-Qur'an, ilmu tafsir, dan penguasaan bahasa Arab dengan seluruh kaidah-kaidahnya. Dengan keterbatasan yang dimiliki, penulis berupaya mengetengahkan sebagian dari ayat-ayat al-Qur'an yang mendukung pelaksanaan konseling Islami, yakni antara lain :

Kata konseling dalam bahasa Arab adalah *al-Irsyad* yang secara etimologi berarti *al-Huda*, *ad-Dalalah*, dalam bahasa Indonesia berarti: petunjuk. Kata *al-Irsyad* menjadi satu dengan *al-Huda* dapat dilihat dalam surah *al-Kahfi* (18) ayat 17, dan kata *al-Irsyad* secara sendiri dapat dilihat dalam surah *al-Jin* (72) ayat 2. Inti makna surah *al-Kahfi* (18) ayat 17 adalah : Allah-lah yang memberi petunjuk kepada manusia akan jalan kebenaran. Sedangkan inti makna surah *al-Jin* (72) ayat 2 adalah: Allah menjelaskan bahwa al-Qur'an sebagai pedoman yang memberi petunjuk kepada jalan kebenaran.

Berkenaan dengan dimensi spiritual dalam konseling Islami, Allah ditempatkan pada posisi Konselor Yang Maha Agung, satu-satunya tempat manusia menyerahkan diri dan permasalahannya, sebagai sumber penyelesaian masalah, sumber kekuatan dan pertolongan, sumber kesembuhan. Pengertian ini jelas terungkap isyaratnya dalam surah *al-Baqarah* (2) ayat 112, 156, 255, 284, surah *Ali 'Imran* (3) ayat 159-160, surah *at-Talaq* (65) ayat 3-4. Inti makna surah *al-Baqarah* (2) ayat 255 dan 284 adalah: Allah menegaskan akan kekuasaanNya terhadap seluruh alam. Ia secara



terus menerus mengurus makhlukNya. Hanya Dialah penguasa sebagai pemberi pertolongan, dan hanya Dia yang berhak disembah. Inti makna surah *al-Baqarah* (2) ayat 156 adalah: Allah menggambarkan bahwa orang beriman dan sabar adalah orang-orang yang meyakini permasalahan terjadi atas izin Allah dan selayaknya diserahkan kembali kepadaNya. Inti makna surah *Ali 'Imran* (3) ayat 159-160 adalah: Allah menegaskan bahwa Dia adalah satu-satunya tempat bertawakal (berserah diri) bagi orang-orang mukmin, dan Dia sangat menyenangkan sikap tawakal. Sedangkan inti makna surah *al-Baqarah* (2) ayat 112, surah *at-Talaq* (65) ayat 3-4 adalah : Allah menyatakan bahwa orang-orang yang bertakwa dan bertawakal kepadaNya akan mendapatkan kemudahan dalam urusannya, dan akan memperoleh kesenangan, ketenangan hati, bahkan akan mendapat pahala di sisi Allah.

Berkenaan dengan dimensi material dalam konseling Islami, klien/konseli dipandang sebagai manusia dengan keharusan memahami masalah empirik yang dihadapinya serta sekaligus menyadari hakikat jati diri dan tanggungjawabnya untuk menyelesaikan masalah tersebut. Hal ini dengan jelas tertera dalam surah *al-Baqarah* (2) ayat 30, surah *al-Ahzab* (33) ayat 22, surah *az-Zariyat* (51) ayat 56, surah *al-Qiyamah* (75) ayat 14. Inti makna surah *al-Baqarah* (2) ayat 30 dan surah *al-Ahzab* (33) ayat 22 adalah: Allah menjelaskan bahwa manusia diciptakanNya menjadi *khalifah* (kuasa atau wakilNya) di bumi yang bertugas sebagai pengelola dan penata kehidupan (dalam arti luas) demi kesejahteraan diri berikut dunianya sesuai dengan kehendak Allah (mengemban misi khilafah). Inti makna surah *az-Zariyat* (51) ayat 56 adalah: Allah menjelaskan bahwa tanggung jawab manusia adalah mengabdikan seluruh hidupnya untuk Allah sebagai khalikNya. Sedangkan inti makna surah *al-Qiyamah* (75) ayat 14 adalah: Allah bahkan meminta pertanggungjawaban sepenuhnya dari seluruh komponen tubuh manusia yang telah dianugerahkanNya kepada mereka.

Dalam konseling Islami, permasalahan yang dihadapi manusia pada kehidupannya adalah wujud dari cobaan dan ujian Allah yang hikmahnya untuk menguji serta mempertaruhkan keteguhan iman dan kesabarannya, bukan merupakan wujud kebencian Allah kepada hambaNya. Isyarat ini termaktub dalam surah *al-Baqarah* (2) ayat 155 dan surah *at-Tagabun* (64) ayat 15. Inti makna surah *al-Baqarah* (2) ayat 155 adalah: Allah

menggambarkan bahwa cobaan yang diberikan kepada manusia adakalanya bersifat psikis (ketakutan, kegelisahan jiwa) dan adakalanya bersifat material (kelaparan, kekurangan harta/benda). Demikian juga inti makna surah *at-Tagabun* (64) ayat 15 adalah: Allah menegaskan bahwa harta dan anak-anak merupakan ujian yang nyata bagi manusia, baik keberadaannya maupun ketiadaannya.

Dalam posisinya sebagai klien/konseli, konseling Islami memandang manusia sebagai individu yang memiliki potensi untuk hidup sehat secara mental. Untuk itu, ia dibekali/dianugerahkan oleh Allah berbagai potensi yang baik agar ia mampu menghadapi dan menyelesaikan masalah dalam kehidupannya, sehingga diyakini ia akan dapat dibantu untuk berhasil menyelesaikan masalah dimaksud, apalagi memang kerumitan masalah yang dihadapinya masih sesuai dengan taraf kemampuannya (masih dalam batas kemampuannya). Anugerah Allah berupa potensi yang baik kepada manusia termaktub dalam surah *al-Baqarah* (2) ayat 31, surah *an-Nisa'* (4) ayat 113, surah *al-Isra'* (17) ayat 70, surah *as-Sajdah* (32) ayat 7-9, surah *al-Balad* (90) ayat 10, surah *asy-Syams* (91) ayat 8, surah *at-Tin* (95) ayat 4. Inti makna surah *at-Tin* (95) ayat 4 adalah: penegasan Allah bahwa manusia diciptakan dalam bentuk dan kondisi yang prima. Inti makna surah *al-Isra'* (17) ayat 70 adalah: Allah menjelaskan bahwa manusia dijadikan lebih sempurna dibanding dengan makhlukNya yang lain. Inti makna surah *as-Sajdah* (32) ayat 7-9 adalah: Allah menjelaskan bahwa di samping kejadian yang baik, manusia disempurnakan dengan anugerah ruh, penglihatan, pendengaran, dan hati, dan inti makna surah *al-Baqarah* (2) ayat 31 adalah: Allah mengajarkan kepada manusia (Adam) akan nama-nama benda, yang ketika itu malaikat belum mengetahuinya. Selain itu, inti makna surah *al-Balad* (90) ayat 10 adalah: Allah menganugerahkan kepada manusia kemampuan untuk membedakan/memilih jalan kebenaran/kebajikan dan jalan kebatilan/kejahatan. Selanjutnya, inti makna surah *an-Nisa'* (4) ayat 113 adalah: Allah menjelaskan bahwa kurnia terbesarNya kepada manusia adalah anugerah kemampuan intelektual, dengan itu manusia mampu menangkap petunjuk serta hikmah yang terkandung dalam al-Qur'an, dan dengan itu pula manusia dapat terhindar dari kesesatan.

Penjelasan tentang kerumitan masalah masih sesuai dengan taraf kemampuan (masih dalam batas kemampuan) manusia termaktub pula



dalam surah *al-Baqarah* (2) ayat 233 dan 286, surah *an-Nisa'* (4) ayat 84, surah *al-An'am* (6) ayat 152, surah *al-A'raf* (7) ayat 42, surah *al-Mu'minun* (23) ayat 62, surah *Sad* (38) ayat 86, surah *at-Talaq* (65) ayat 7. Inti makna surah *al-Baqarah* (2) ayat 233 dan 286, surah *al-An'am* (6) ayat 152, surah *al-A'raf* (7) ayat 42, surah *al-Mu'minun* (23) ayat 62, surah *at-Talaq* (65) ayat 7 adalah: Allah menegaskan bahwa Ia tidak pernah membebaskan sesuatu di luar batas (melampaui batas) kemampuan manusia. Kadar beban dan kemampuan menerima/menyelesaikannya dijadikan Allah dengan berimbang. Demikian pula inti makna surah *an-Nisa'* (4) ayat 84 adalah: beban kewajiban yang harus dilaksanakan manusia pun masih tetap dalam batas kewajibannya sendiri. Sedangkan inti makna surah *Sad* (38) ayat 86 adalah: ketegasan Allah mengatakan bahwa Muhammad bukanlah mengada-ada, dengan menuntut umatnya terhadap apa yang tidak sanggup mereka lakukan.

Atas dasar potensi dan kemampuan yang dimiliki manusia, maka dalam proses konseling Islami, klien/konseli didorong untuk melakukan *self counseling*. Dialah orang paling dituntut untuk melakukan upaya kreatif mandiri. Untuk itu, ia harus mengembangkan upaya ikhtiarnya secara mandiri, karena hasilnya akan sangat tergantung pada kemampuan ikhtiarnya tersebut. Isyarat tentang hal ini termaktub dalam surah *ar-Ra'd* (13) ayat 11 dan surah *an-Najm* (53) ayat 39-40. Inti makna surah *ar-Ra'd* (13) ayat 11 adalah: jaminan Allah bahwa Ia tidak akan merubah keadaan manusia (ke arah kebaikan/kemajuan) selama manusia tidak berusaha merubah sebab-sebab kemunduran tersebut. Inti makna surah *an-Najm* (53) ayat 39-40 adalah: Allah menegaskan bahwa apa yang dinikmati manusia secara nyata sebagai hasil adalah atas dasar usahanya. Besar kecilnya hasil ditentukan oleh besar kecilnya usaha.

Upaya konseling Islami menggiring klien/konseli untuk memperoleh ketenangan hati. Secara spiritual memperoleh ketenangan hati adalah kembali kepada sumbernya, yaitu Allah. Dalam hal ini, iman dan amal akan menyempurnakan ketenangan hati. Untuk itu, ia harus melaksanakan ibadah dengan tulus dan khusyu', baik ibadah wajib (salat, zakat, puasa, haji) maupun ibadah sunnat (zikir, membaca al-Qur'an, berdo'a). Penjelasan tentang salat antara lain termaktub dalam surah *al-Baqarah* (2) ayat 45 dan 153, surah *Hud* (11) ayat 114, surah *al-Isra'* (17) ayat 78-79. Inti makna surah *al-Baqarah* (2) ayat 45 dan 153 adalah: Allah menyeru

manusia untuk menjadikan salat dan sabar sebagai penolong (dalam hal ini untuk menenangkan hati). Inti makna surah *Hud* (11) ayat 114 adalah: janji Allah bahwa salat yang ditegakkan itu akan menghapuskan dosa manusia, sedangkan inti makna surah *al-Isra'* (17) ayat 78-79 adalah: penegasan Allah bahwa setiap salat yang ditegakkan tetap disaksikan serta dicatat oleh malaikat, dan dengan itu manusia akan terangkat ke tempat terpuji (mulia).

Penjelasan tentang zakat antara lain termaktub dalam surah *al-Baqarah* (2) ayat 110, surah *at-Taubah* (9) ayat 103, surah *an-Nur* (24) ayat 56, surah *al-Bayyinah* (98) ayat 5. Inti makna surah *al-Baqarah* (2) ayat 110, surah *an-Nur* (24) ayat 56, dan surah *al-Bayyinah* (98) ayat 5 adalah: Allah menyeru manusia untuk mengeluarkan zakat dari harta mereka agar mereka mendapat pahala dan rahmat. Sedangkan inti makna surah *at-Taubah* (9) ayat 103 adalah: Allah menegaskan bahwa zakat yang dikeluarkan manusia dari hartanya akan dapat membersihkan hati mereka dari sifat kikir dan cinta harta secara berlebihan. Selain itu, juga akan dapat menyuburkan sifat-sifat kebaikan dalam hati mereka dan sekaligus akan mengembangkan harta tersebut, serta selanjutnya akan berdampak positif bagi ketenteraman jiwa mereka.

Penjelasan tentang puasa antara lain termaktub dalam surah *al-Baqarah* (2) ayat 183-184, yang inti maknanya adalah: Allah menegaskan kewajiban berpuasa bagi orang beriman agar mereka dapat mencapai derajat takwa, serta Allah menjelaskan bahwa puasa itu berdampak baik bagi manusia, dan akan menghantarkan mereka kepada kebajikan tingkat tinggi.

Penjelasan tentang ibadah haji termaktub dalam surah *al-Baqarah* (2) ayat 196-200, surah *Ali Imran* (3) ayat 97, surah *al-Hajj* (22) ayat 26-32. Inti makna surah *al-Baqarah* (2) ayat 196-200 adalah: Allah menggambarkan keadaan orang yang mengerjakan ibadah haji secara lengkap sesuai dengan ketentuan rukun dan wajib haji, akan memperoleh kesempurnaan karena ibadah hajinya diterima (mabrur) dan akan memperoleh keampunan dari Allah serta akan mencapai predikat takwa. Demikian juga inti makna surah *al-Hajj* (22) ayat 26-32 adalah: Allah menjelaskan bahwa manusia yang mengerjakan ibadah haji dengan ikhlas karena Allah akan memperoleh manfaat besar dalam upaya menegakkan akidah tauhid dan mengikis kemusyrikan. Dengan menyaksikan kebesaran Allah



secara langsung di tanah suci, akan semakin mempertebal/meningkatkan ketakwaan mereka. Sedangkan inti makna surah *Ali 'Imran* (3) ayat 97 adalah: jaminan Allah terhadap orang yang melaksanakan kewajiban ibadah haji akan menjadi aman karena berada di rumah Allah, sehingga benar-benar merasa dalam haribaan/dekapan Allah.

Penjelasan tentang zikir sebagai wujud upaya mendekatkan diri kepada Allah termaktub dalam surah *al-Baqarah* (2) ayat 152, surah *ar-Ra'd* (13) ayat 28-29, surah *Taha* (20) ayat 130. Inti makna surah *al-Baqarah* (2) ayat 152 adalah: Allah menegaskan bahwa Ia akan mengingat orang-orang yang mengingatnya (dalam zikir). Hanya manusia berzikirlah yang akan diingat oleh Allah. Inti makna surah *ar-Ra'd* (13) ayat 28-29 adalah: Allah menegaskan hanya dengan mengingat Allah-lah (dalam zikir) hati manusia akan menjadi tenteram. Orang-orang beriman dan beramal saleh akan menjadi tenteram hatinya dengan mengingat Allah (dalam zikir), dan balasan bagi mereka adalah kebahagiaan dan tempat kembali terbaik (surga). Sedangkan inti makna surah *Taha* (20) ayat 130 adalah: Allah menjelaskan bahwa melakukan zikir dengan memuji Allah (bertasbih) akan lebih mendatangkan ketenangan hati jika dilakukan di setiap saat/waktu, di setiap tempat, dan di setiap kondisi, baik dalam keadaan lapang maupun dalam keadaan sempit, baik dalam keadaan gembira maupun dalam keadaan sedih.

Penjelasan tentang membaca al-Qur'an sebagai upaya meneguhkan iman dan menenangkan hati termaktub dalam surah *al-Anfal* (8) ayat 2, surah *Yunus* (10) ayat 57, surah *al-Isra'* (17) ayat 82, surah *Fussilat* (41) ayat 44. Inti makna surah *al-Anfal* (8) ayat 2 adalah: penegasan Allah bahwa kesempurnaan iman manusia ditandai dengan gemetarnya hati jika disebutkan nama Allah di hadapannya, dan akan bertambah teguh iman tersebut jika dibacakan pula ayat Allah (al-Qur'an) kepadanya. Hal ini tentu akan lebih berpengaruh jika ia sendiri yang membacanya. Sedangkan inti makna surah *Yunus* (10) ayat 57, surah *al-Isra'* (17) ayat 82, surah *Fussilat* (41) ayat 44 adalah: jaminan Allah bagi manusia yang membaca al-Qur'an akan memperoleh obat manjur sebagai penawar kegelisahan hati, penyembuh penyakit hati, dan sekaligus mendapat rahmat untuk memperteguh iman mereka.

Penjelasan tentang do'a sebagai penyempurna dari upaya dan ikhtiar termaktub dalam surah *al-Baqarah* (2) ayat 186, surah *Ghafir* (40) ayat

60. Inti makna surah *al-Baqarah* (2) ayat 186 adalah: Allah menjelaskan posisinya sangat dekat dengan hambaNya. Ia juga menyatakan akan mengabulkan do'a yang dipohonkan kepadaNya. Orang beriman, patuh pada perintah Allah, dan berdo'a kepadaNya, akan tetap terbimbing dalam kebenaran. Sedangkan inti makna surah *Ghafir* (40) ayat 60 adalah: Allah menjamin akan memperkenankan do'a orang yang memohon kepadaNya. Allah juga menyamakan sikap enggan orang berdo'a kepadaNya dengan sikap sombong, angkuh. Berdo'a dengan hati yang ikhlas dan pasrah akan dapat mengikis sifat sombong, angkuh di hati manusia.

Upaya konseling Islami dilaksanakan oleh seorang konselor yang ahli dalam bidangnya dan diselenggarakan dengan cara lemah lembut agar dapat menyentuh sisi terdalam dari hati nurani klien/konseli bersangkutan. Prinsipnya adalah menghilangkan rasa takut dan menumbuhkan rasa senang/gembira di hati mereka. Motivasi konselor didasarkan pada prinsip saling tolong menolong dalam kebajikan serta saling mengingatkan dalam kebaikan, kebenaran dan kesabaran. Penjelasan tentang pentingnya perlakuan lemah lembut termaktub dalam surah *Ali 'Imran* (3) ayat 159, dan surah *an-Nahl* (16) ayat 125. Inti makna surah *an-Nahl* (16) ayat 125 adalah: Allah menganjurkan kepada Muhammad dan umatnya untuk mengajak manusia ke jalan kebenaran dengan baik dan dengan hikmah (perkataan tegas serta benar, dapat membedakan antara hak dan batil) serta dengan pelajaran terbaik. Seandainya berbantahan pun harus dengan cara yang baik. Demikian pula inti makna surah *Ali 'Imran* (3) ayat 159 adalah: Allah menegaskan bahwa keberhasilan Muhammad memikat hati umatnya adalah karena sikapnya yang lemah lembut memperlakukan mereka. Sikap keras dan perlakuan kasar pasti akan membuat orang antipati dan menjauhkan diri darinya.

Penjelasan tentang prinsip tolong menolong dalam kebajikan serta saling mengingatkan dalam kebaikan, kebenaran, dan kesabaran termaktub dalam surah *al-Ma'idah* (5) ayat 2 dan surah *al-Ashr* (103) ayat 1-3. Inti makna surah *al-Ma'idah* (5) ayat 2 adalah: Allah menyeru manusia untuk saling tolong menolong dalam berbuat kebajikan dan meningkatkan ketakwaan, serta melarang untuk saling tolong menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran. Demikian juga inti makna surah *al-Ashr* (103) ayat 1-3 adalah: Allah menegaskan dengan sumpahNya bahwa di antara manusia yang tidak merugi dalam kehidupannya adalah orang beriman, beramal



saleh, serta saling menasihati dalam mentaati kebenaran dan menetapi kesabaran.

Klien/konseli yang bermasalah dikategorikan pada manusia dengan hati sakit/kotor (*qalbun marid*). Upaya konseling Islami adalah agar klien/konseli berupaya menyembuhkan/membersihkannya, sehingga dapat kembali tampil sebagai manusia bermental sehat. Penjelasan Allah tentang penyakit hati termaktub dalam surah *al-Baqarah* (2) ayat 10, surah *al-Ma'idah* (5) ayat 52, surah *al-Anfal* (8) ayat 49, surah *at-Taubah* (9) ayat 125, surah *al-Hajj* (22) ayat 53, surah *al-Ahzab* (33) ayat 12 dan 32, surah *Muhammad* (47) ayat 20 dan 29, surah *al-Muddassir* (74) ayat 31. Inti makna surah *al-Baqarah* (2) ayat 10 adalah: Allah menyatakan bahwa ada di antara manusia yang hatinya sakit, kemurkaan Allah menambah penyakitnya dan kelak merasakan kepedihan siksa. Salah satu penyakit itu adalah sifat dusta. Inti makna surah *al-Ma'idah* (5) ayat 52, surah *an-Anfal* (8) ayat 49, surah *at-Taubah* (9) ayat 125, surah *al-Ahzab* (33) ayat 12 adalah: Allah menyatakan bahwa munafik itu adalah salah satu penyakit hati terparah. Orang munafik akan mengalami penyesalan besar dan akan memperoleh siksa yang sangat pedih. Inti makna surah *al-Hajj* (22) ayat 53 adalah: Allah menyatakan bahwa sifat zalim adalah penyakit hati yang selalu menerima bisikan dan tipu daya syaitan. Orang yang zalim bukan saja menjadi musuh bagi manusia, tetapi secara nyata dimusuhi oleh Allah. Demikian pula inti makna surah *al-Ahzab* (33) ayat 32 adalah: Allah menyatakan bahwa penyakit hati dapat juga berupa sifat curang. Secara tegas dikatakanNya kecurangan akan mendapatkan hukuman berat, bahkan diidentikkan dengan beratnya hukuman melakukan zina. Selanjutnya, inti makna surah *Muhammad* (47) ayat 20 adalah: Allah menyatakan bahwa di antara penyakit hati yang lain adalah takut mati atau cinta dunia secara berlebihan, ia akan mengakibatkan kecelakaan besar bagi orang yang mengidapnya dan tidak membersihkannya. Sedangkan inti makna surah *Muhammad* (47) ayat 29 adalah: penegasan Allah tentang sifat hasad/dengki/iri hati sebagai salah satu penyakit hati yang berat, bagi mereka balasan buruk dan Allah akan memperlihatkan (membukakan)nya di hadapan mereka. Selain itu, inti makna surah *al-Muddassir* (74) ayat 31 dan surah *at-Taubah* (9) ayat 125 adalah: Allah menegaskan bahwa sifat ragu-ragu/was-was adalah penyakit hati yang dapat menggiring manusia ke arah kesesatan. Sedangkan kesesatan menjadikan manusia

tidak sampai pada kebenaran, pada akhirnya akan mendapat murka dan azab Allah.

Klien/konseli yang telah berhasil menyembuhkan, membersihkan penyakit, kotoran hatinya, dengan mengikis sifat-sifat tercela dan menggantikannya dengan sifat-sifat terpuji, dikategorikan pada manusia dengan hati sehat/bersih (*qalbun salim*) dalam kehidupan tenang (sakinah) dengan jiwa tenteram (*mutma'innah*). Dalam upaya konseling Islami yang sungguh-sungguh dilakukan oleh klien/konseli atas arahan konselor, Allah membantunya memperoleh ketenangan hati. Penjelasan ini termaktub dalam surah *Ali 'Imran* (3) ayat 126, surah *al-Anfal* (8) ayat 10, surah *at-Taubah* (9) ayat 26, surah *asy-Syu'ara'* (26) ayat 89, surah *al-Fath* (48) ayat 4, 18 dan 26. Inti makna surah *al-Fath* (48) ayat 4 adalah: penegasan Allah bahwa Dialah yang menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin agar keimanan itu semakin bertambah teguh. Demikian pula inti makna surah *Ali 'Imran* (3) ayat 126 dan surah *an-Anfal* (8) ayat 10 adalah: Allah menyatakan bahwa bala bantuan dikirimkan kepada kaum muslimin dengan maksud sebagai kabar gembira agar dapat menenteramkan hati mereka. Selanjutnya, inti makna surah *at-Taubah* (9) ayat 26 serta surah *al-Fath* ayat 18 dan 26 adalah: penegasan Allah tentang bala bantuan yang dikirimNya kepada RasulNya dan kaum muslimin dalam peperangan melawan kaum kafir, menyebabkan Rasul dan kaum muslimin memperoleh kemenangan, dan dengan itu menjadikan hati mereka tenang/tenteram. Sedangkan inti makna surah *asy-Syu'ara'* (26) ayat 89 adalah: jaminan Allah terhadap orang yang menghadap ke hadiratNya dengan hati bersih akan mendapat balasan surga.

Klien/konseli yang telah memiliki hati sehat/bersih (*qalbun salim*) berarti telah berhasil dihantarkan ke arah kebahagiaan hidup yang bukan saja kebahagiaan duniawi tetapi juga kebahagiaan ukhrawi, sebagai inti tujuan akhir hidup muslim, seperti dijelaskan Allah dalam surah *al-Baqarah* (2) ayat 201 dan surah *al-Qasas* (28) ayat 77. Inti makna surah *al-Baqarah* (2) ayat 201 adalah: Allah menegaskan bahwa kebahagiaan dunia dan akhirat serta terhindarnya dari siksa neraka adalah hal yang harus dicapai oleh setiap muslim. Do'a itu merupakan do'a terbaik bagi muslim, karena ia merupakan inti dari tujuan akhir hidupnya. Demikian juga inti makna surah *al-Qasas* (28) ayat 77 adalah: pernyataan Allah tentang pentingnya seorang muslim mencari, memperoleh, mengumpulkan sesuatu untuk



kepentingan kebahagiaan dunia dan kebahagiaan akhirat secara berimbang. Sedangkan kebahagiaan akhirat sebagai kebahagiaan hakiki dan sejati akan dinikmati manusia dengan limpahan rahmat Allah di surga, sebagaimana penjelasannya termaktub dalam surah *al-Fajr* (89) ayat 27-30. Inti maknanya adalah: pernyataan Allah tentang penghargaanNya terhadap manusia jika kembali ke hadiratNya dengan jiwa yang tenang/tenteram. Balasan Allah terhadap orang yang demikian adalah kenikmatan hidup di surga dengan penuh rahmat.

### Catatan:

- <sup>1</sup> James C. Hansen, et al., *Counseling, Theory and Process*, Boston: Allyn and Bacon, Inc., 1997, hlm. 9.
- <sup>2</sup> Muhammad 'Ali al-Khouly, *Qamus at-Tarbiyah*, Beirut Libanon: Dar al-'Ilm li al-Malayin, 1991, hlm. 45.
- <sup>3</sup> A. Edward Hoffman, "An Analysis of Counselor Subroles", *Journal of Counseling Psychology*, 1, 1999, hlm. 61.
- <sup>4</sup> Carl R. Rogers, *Counseling and Psychotherapy*, Massachusetts: Houghton Mifflin Company, 1992, hlm. 255.
- <sup>5</sup> 'Athiyah Mahmud Hana, *Asy-Syakhsiyyah wa as-Sihah an-Nafsiyyah*, Kairo: Maktabah an-Nahdah al-Misriyah, 1999, hlm. 145.
- <sup>6</sup> E.L. Tolbert, *Introduction to Counseling*, New York: McGraw-Hill, 1992, hlm. 9.
- <sup>7</sup> Donald G. Mortensen and Alan M. Schmuller, *Guidance in Today's Schools*, New York: John Wiley & Sons, Inc., 1996, hlm. 395.
- <sup>8</sup> Arthur J. Jones, et al., *Principles of Guidance*, Tokyo: McGraw Hill Kogakusha Company, 1990, hlm. 97.
- <sup>9</sup> C.H. Patterson, *Counseling and Psychotherapy*, New York: Harper and Brothers, 1997, hlm. 19.
- <sup>10</sup> Aryatmi Siswohardjono, "Menggunakan Konseling Sebagai Teknik Membimbing (Mengenal & Mengembangkan ketrampilan Konseling)", dalam: J.T. Lobby Loekmono, *Tantangan Konseling*, Semarang: Satya Wacana, 1991, hlm.31.
- <sup>11</sup> Bruce Shertzer and Shelly C. Stone, *Fundamental of Counseling*, Boston: Houghton Mifflin Company, 1990, hlm, 20.
- <sup>12</sup> Roosdi Achmad Syuhada, *Bimbingan dan Konseling Dalam Masyarakat dan Pendidikan Luar Sekolah*, Solo: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UNS, 2008, hlm. 7.
- <sup>13</sup> John J. Pietrofesa, et al., *The Authentic Counselor*, Chicago: Rand McNally College Publishing Company, 1998, hlm. 6.
- <sup>14</sup> Tohari Musnamar, *Bimbingan dan WawanwuruK Sebagai Suatu Sistem*, Yogyakarta: Cendekia Sarana Informatika, 1995, hlm. 16.
- <sup>15</sup> Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan & Konseling*, Jakarta: Rineka Cipta, 1999, hlm. 105.
- <sup>16</sup> Mohamad Surya, *Dasar-dasar Penyuluhan (Konseling)*, Jakarta: Depdikbud, 1998, hlm. 53.
- <sup>17</sup> Shertzer and Stone, *Fundamental*, hlm. 173-174.
- <sup>18</sup> Mortensen and Schmuller, *Guidance*, hlm. 396.
- <sup>19</sup> Rogers, *Counseling*, hlm. 9.
- <sup>20</sup> Hana, *asy-Syakhsiyyah*, hlm. 146.
- <sup>21</sup> 'Athiyah Mahmud Hana, *Bimbingan Pendidikan dan Pekerjaan*, Terj.: Zakiah Daradjat, Jakarta: Bulan Bintang, 1998, hlm. 135-136.
- <sup>22</sup> Dewa Ketut Sukardi, *Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Bina Aksara, 1998, hlm. 11.
- <sup>23</sup> Roosdi, *Bimbingan*, hlm. 21.
- <sup>24</sup> Singgih Dirga Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1992, hlm. 43.
- <sup>25</sup> Prayitno, *Profesionalisasi Konseling dan Pendidikan Konselor*, Jakarta: Depdikbud, 1997, hlm. 38-42.



- <sup>26</sup> Singgih, *Konseling*, hlm. 50-51.
- <sup>27</sup> Munro, E.A. et al., *Counseling, A Skill Approach*, Wellington: Methuen Publications, 1999, hlm. 29.
- <sup>28</sup> Singgih, *Konseling*, hlm. 64.
- <sup>29</sup> Dewa, *Bimbingan*, hlm. 14.
- <sup>30</sup> Singgih, *Konseling*, hlm. 43.
- <sup>31</sup> *Ibid*, hlm. 61 dan 63.
- <sup>32</sup> *Ibid*, hlm. 63.
- <sup>33</sup> Prayitno dan Erman, *Dasar-dasar*, hlm. 120.
- <sup>34</sup> Jane Walters, *Techniques of Counseling*, New York: McGraw-Hill Book Company, 1994, hlm. 435.
- <sup>35</sup> G.D. Demos and B. Grant, *An Introduction to Counseling, A Handbook*, Los Angeles: Western Psychological Services, 1993, hlm. 113.
- <sup>36</sup> C.L. Thompson and L.B. Rudolph, *Counseling Children*, California: Brooks/Cole Publishing Company, 1993, hlm. 127.
- <sup>37</sup> Mohamad Surya, *Dasar-dasar*, hlm. 237.
- <sup>38</sup> Gerald Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, California: Brooks/Cole Publishing Company, 1991, hlm. 60.
- <sup>39</sup> Rogers, *Counseling*, hlm. 125.
- <sup>40</sup> Singgih, *Konseling*, hlm. 128.
- <sup>41</sup> Demos and Grant, *An Introduction*, hlm. 133.
- <sup>42</sup> Corey, *Theory*, hlm. 61.
- <sup>43</sup> Dryden, W. and Norcross, J.C., *Eclecticism and Integration in Counseling and Psychotherapy*, Loughton Essex: Gale Center Publication, 1990, hlm. 134-135.
- <sup>44</sup> Dalam penelitian Singgih (1992) ditemukan bahwa para ahli seperti: Beitman (1984), Garfield and Kurtz (1974), Jayaratne (1982), Norcross (1989), Perlman (1985), Peterson (1982), Messer (1986), Zook and Walton (1989), menyatakan antara 1/3 sampai dengan 1/2 dari konselor di Amerika mempergunakan teknik eklektik, data konkritnya mencapai rentang antara 40%-55%. (Singgih, *Konseling*, hlm. 136).
- <sup>45</sup> Demos and Grant, *An Introduction*, p. 141 - 142.
- <sup>46</sup> 'Abd al-Gani 'Abud, *Fi at-Tarbiyah al-Islamiyyah*, Mesir: Dar al-Fikr al-'Araby, 1997, hlm. 106 dan 156.
- <sup>47</sup> Hasan Muhammad asy-Syarqawi, *Nahwa 'Ilm Nafs Islami*, Mesir: al-Hai'ah al-Misriyah al-'Ammah li al-Kitab, 1999, hlm. 4.
- <sup>48</sup> Muhammad 'Athiyah al-Abrasyi, *Ruh al-Islam*, Mesir: Dar Ihya' al-Kutub al-'Arabiyyah Isa al-Babi al-Halabi wa Syirkah, 1999, hlm. 335.
- <sup>49</sup> Hamid Hasan Bilgrami and Syed Ali Ashraf, *The Concept of an Islamic University*, Cambridge: Hodder and Stoughton The Islamic Academy, 1995, hlm. 17.
- <sup>50</sup> Erich Fromm, *The Sane Society*, New York: Fawcett World Library, 1996, hlm. 33-34.
- <sup>51</sup> Kasmiran Wuryo Sanadji, *Filsafat Manusia*, Jakarta: Erlangga, 2005, hlm. 122.
- <sup>52</sup> 'Ali Khalil Abu al-'Ainain, *Falsafah at-Tarbiyah al-Islamiyyah fi al-Qur'an al-Karim*, Mesir: Dar al-Fikr al-'Araby, 1990, hlm. 111.
- <sup>53</sup> Muhammad Munir Mursyi, *at-Tarbiyah al-Islamiyyah, Ushuluha wa Tatawuruha fi al-Bilad al-'Arabiyyah*, Kairo: 'Alam al-Kutub, 1997, hlm. 51.
- <sup>54</sup> Tohari Musnamar, et al., *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*, Yogyakarta: UII Press, 1992, hlm. 5.
- <sup>55</sup> M.D. Dahlan, *Dasar-dasar Konseptual Penanganan Masalah-Masalah*

- Bimbingan dan Konseling Islami di Bidang Pendidikan*, Yogyakarta: UII, 1997, hlm. 3 dan 5.
- <sup>56</sup> Tohari Musnamar, *Urgensi dan Asas-asas Bimbingan dan Konseling Islami*, Yogyakarta: UII, 1997, hlm. 4.
- <sup>57</sup> Asy-Syarqawi, *Nahwa*, hlm. 134.
- <sup>58</sup> *Ibid*, hlm. 289 - 290.
- <sup>59</sup> *Ibid*, hlm. 275.
- <sup>60</sup> M. 'Utsman Najati, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, Terj.: Ahmad Rofi' 'Usmani, Bandung: Pustaka, 2005, hlm. 255.
- <sup>61</sup> M.D. Dahlan, *Beberapa Pendekatan Dalam Penyuluhan (Konseling)*, Bandung: CV Diponegoro, 2005, hlm. 11.
- <sup>62</sup> M. Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Psikoterapi & Konseling Islami, Penerapan Metode Sufistik*, Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2001, hlm. 137.
- <sup>63</sup> Homer C. Bishop, "Leisure, Citizenship, and Mental Health", in: Robert H. Felix, et al., *Mental Health and Social Welfare*, New York: Columbia University Press, 1991, p. 47.
- <sup>64</sup> Abe Arkoff, *Adjustment and Mental Health*, New York: McGraw-Hill Book Company, 1998, p. 206.
- <sup>65</sup> Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, Jakarta: CV. Haji Masagung, 1999, hlm. 13.
- <sup>66</sup> Zakiah Daradjat, *Kebahagiaan*, Jakarta: YPI Ruhama, 1998, hlm. 13.
- <sup>67</sup> Hammudah al-Abdalati, *Islam in Focus*, New Delhi: Crescent Publishing Company, 1995, p. 113.
- <sup>68</sup> Kartini Kartono dan Jenny Andari, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental Dalam Islam*, Bandung: Mandar Maju, 1999, hlm. 272.
- <sup>69</sup> Zakiah Daradjat, *Islam dan Kesehatan Mental*, Jakarta: CV. Haji Masagung, 1998, hlm. 13.
- <sup>70</sup> Zakiah Dardajat, *Peranan Agama Dalam Kesehatan Mental*, Jakarta: CV. Haji Masagung, 1998, hlm. 74.
- <sup>71</sup> Hasan Langgulung, *Teori-teori Kesehatan Mental*, Jakarta: Pustaka al-Husna, 2006, hlm. 274 dan 276.
- <sup>72</sup> Zakiah Daradjat, *Shalat Menjadikan Hidup Bermakna*, Jakarta: YPI Ruhama, 1999, hlm. 25 dan 41.
- <sup>73</sup> Abu Hamid Muhammad Ibn Muhammad al-Ghazali, *Ihya 'Ulum ad-Din*, Juz III, Kairo: Maktabah wa Matba'ah al-Masyhad al-Husaini, tt, hlm. 11.
- <sup>74</sup> Mustafa Fahmi, *Penyesuaian Diri, Pengertian dan Peranannya Dalam Kesehatan Mental*, Terj.: Zakiah Daradjat, Jakarta: Bulan Bintang 1997, hlm. 14.
- <sup>75</sup> Dadang Hawari, *Al-Qur'an, Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Yogyakarta: PT Dana Bhakti Prima Yasa, 2007, hlm. 24.
- <sup>76</sup> 'Abud, *Fi at-Tarbiyah*, hlm. 28.
- <sup>77</sup> Munandir, *Beberapa Pikiran Mengenai Bimbingan dan Konseling Islami*, Yogyakarta: UII, 1997, hlm. 9.
- <sup>78</sup> Mohamad Surya, *Dasar-dasar Konseptual Penanganan Masalah-Masalah Karir/Pekerjaan Dalam Bimbingan dan Konseling Islami*, Yogyakarta: UII, 1998, hlm. 13-14.
- <sup>79</sup> A. Badawi, *Pelayanan Bimbingan dan Konseling Islami di Perguruan Tinggi*, Yogyakarta: UII, 1997, hlm. 2.
- <sup>80</sup> M. Arifin, *Pokok-pokok Pikiran Tentang Bimbingan dan Penyuluhan Agama (di Sekolah dan di Luar Sekolah)*, Jakarta: Bulan Bintang, 1998, hlm. 29.



- <sup>81</sup> Zulkifli Akbar, *Dasar-dasar Konseptual Penanganan Masalah Bimbingan dan Konseling Islami di Bidang Pernikahan, Kemasyarakatan dan Keagamaan*, Yogyakarta: UII, 1997, hlm. 12.
- <sup>82</sup> Tohari, et al., *Dasar-dasar*, hlm. 33.
- <sup>83</sup> Sodik A. Kuntoro, *Pendidikan Dalam Perspektif Tantangan Bangsa: Kajian Pendidikan Sepanjang Hidup*, Pidato Dies Natalis ke-37 Universitas Negeri Yogyakarta pada tanggal 21 Mei 2001 di Auditorium Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta: UNY, 2001, hlm. 19.
- <sup>84</sup> Tohari, *Urgensi*, hlm. 9 – 10.
- <sup>85</sup> Asy-Syarqawi, *Nahwu*, hlm. 289.
- <sup>86</sup> Zakiah, *Kesehatan*, hlm. 43.
- <sup>87</sup> *Ibid*, hlm. 83.
- <sup>88</sup> Mursyi, *at-Tarbiyah*, hlm. 23.
- <sup>89</sup> Al-Gazali, *Ihya'*, Juz III, hlm. 348.
- <sup>90</sup> Munandir, *Beberapa*, hlm. 8.
- <sup>91</sup> Munandir, *Beberapa*, hlm. 14 – 15.
- <sup>92</sup> Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental, Peranannya Dalam Pendidikan dan Pengajaran*, Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2004, hlm.29.
- <sup>93</sup> Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Teori Konseling*, Jakarta: Ghalia Indonesia, 2005, hlm. 17.
- <sup>94</sup> Al-Gazali, *Ihya'*, Juz II, hlm. 176.
- <sup>95</sup> Al-Ghazali, *Ihya'*, , Juz I, hlm. 86.
- <sup>96</sup> Muhammad Fadil al-Jamali, *al-Falsafah at-Tarbiyah fi al-Qur'an*, Tunisia: Dar al-Kitab Jadid, 1996, hlm. 66.
- <sup>97</sup> Al-Gazali, *Ihya'*, Juz. I, hlm. 9.
- <sup>98</sup> Dewa, *Pengantar*, hlm. 14.
- <sup>99</sup> Sodik, *Pendidikan*, hlm. 22-23.
- <sup>100</sup> 'Abd al-Rahman Ibn Hasan 'Ali al-Syaikh, *Fath al-Majid*, Kairo: Maktabah wa Matba'ah al-Masyhad al-Husaini, 1386 H, hlm. 157-158.
- <sup>101</sup> 'Abud, *Fi at-Tarbiyah*, hlm. 104.
- <sup>102</sup> Dahlan, *Beberapa*, hlm. 50.
- <sup>103</sup> Prayitno, *Profesionalisasi*, hlm. 39.
- <sup>104</sup> Erich Fromm, *Memiliki dan Menjadi*, Terj.: F. Soesilohardjo, Jakarta: LP3ES, 1996, hlm. 161.
- <sup>105</sup> Al-Gazali, *Ihya'*, Juz I, hlm.8.
- <sup>106</sup> Hana, *asy-Syakhsyiyah*, hlm. 244.
- <sup>107</sup> Tohari, *Urgensi*, hlm. 10.
- <sup>108</sup> Hasan Langgulung, *Beberapa Pemikiran Tentang Pendidikan Islam*, Bandung: PT Al-Maarif, 2000, hlm. 147.
- <sup>109</sup> Al-Gazali, *Ihya'*, Juz II, hlm. 218.
- <sup>110</sup> Prayitno, *Profesionalisasi*, hlm. 42.
- <sup>111</sup> Muhammad Qutb, *Manhaj at-Tarbiyah al-Islamiyyah*, Juz I, Beirut: Dar asy-Syuruq, 1993, hlm. 180.
- <sup>112</sup> Al-Ainain, *Falsafah*, hlm. 230.
- <sup>113</sup> Leslie E. Moser and Ruth Small Moser, *Counseling and Guidance : An Exploration*, New York: Prentice-Hall, Inc. Englewood Cliffs, 1993, hlm. 414.
- <sup>114</sup> Seward Hiltner, *Pastoral Counseling*, New York: Abingdon Cokesbury Press, 1999, hlm. 132.
- <sup>115</sup> Corey, *Theory*, hlm. 60.

- <sup>116</sup> M. Quraish Shihab, *Membumikan al-Qur'an, Fungsi dan Peran Wahyu Dalam Kehidupan Masyarakat*, Bandung : Mizan, 2002, hlm. 100.
- <sup>117</sup> Abu Hamid Muhammad Ibn Muhammad Al-Ghazali, *Ma'arij al-Quds fi Madarij Ma'rifah an-Nafs*, Beirut: Dar al-Afaq al-Jadidah, 1995, hlm. 6.
- <sup>118</sup> 'Utsman, *al-Qur'an*, hlm. 6.



## BAB III

# KESEHATAN MENTAL DALAM ISLAM

### A. RUMUSAN KESEHATAN MENTAL

Sebagaimana diketahui bahwa Ilmu Kesehatan Mental adalah salah satu cabang termuda dari ilmu jiwa yang berkembang pada akhir abad ke-19 Masehi. Menurut Siti Meichati istilah kesehatan mental (*mental hygiene*) pertama kali dikemukakan oleh seorang psikiater Adolph Meyer yang membantu perkembangan gerakan *mental hygiene* yang disarankan oleh seorang bekas penderita mental yang menuliskan catatan pribadinya selama dirawat dan diterbitkan pada tahun 1908 dengan judul "*Am Mind that Found It self*". Pasien itu bernama Clifford Beers, menuturkan bahwa pengalaman selama perawatan itu telah menyebabkannya merasa penting terhadap penerimaan yang disertai pengertian (*acceptance and understanding*) dari orang kepada orang lain. Sikap penerimaan dan pengertian inilah yang telah menyembuhkannya lebih banyak di samping usaha-usaha lainnya.<sup>1</sup>

Kemudian pada pertengahan abad ke-20 kelihatan dengan jelas bahwa ilmu kesehatan mental mengalami perkembangan dan kemajuan yang pesat, seiring dengan laju perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, sehingga ia menjadi suatu ilmu pengetahuan yang bersifat praktis dan dipraktikkan dalam kehidupan manusia sehari-hari, terutama dalam bimbingan dan konseling yang dilaksanakan di rumah tangga, sekolah-sekolah, lembaga-lembaga dan kantor-kantor serta di tengah-tengah kehidupan masyarakat. Kemajuan yang ditandai dengan berkembangnya klinik-klinik kejiwaan dan munculnya lembaga-lembaga pendidikan kesehatan mental, merupakan bukti dari perkembangan dan kemajuan yang dialami oleh ilmu kesehatan mental tersebut.

Pesatnya perkembangan dan kemajuan tersebut tentunya ditunjang oleh banyak faktor, yang terpenting di antaranya menurut Yahya Jaya adalah: "perhatian manusia yang besar terhadap kesejahteraan hidupnya, kemajuan ilmu dan teknologi, dan adanya kesadaran masyarakat akan pentingnya dilakukan pembinaan kesejahteraan hidup bersama".<sup>2</sup>

Perkembangan dan kemajuan yang dialami oleh ilmu kesehatan mental pada gilirannya juga mengakibatkan berkembangnya pengertian orang tentang ilmu kesehatan mental itu. Pada mulanya orang memiliki pengertian yang sempit dan terbatas, kini wawasan pikir dan pandangan terhadap ilmu ini telah semakin luas. Dulu orang memandang bahwa kesehatan mental hanya diperuntukkan bagi orang yang terkena gangguan atau penyakit jiwa, kini sudah dirasakan keperluannya oleh semua orang yang mendambakan ketenteraman, kesejahteraan dan kebahagiaan dalam hidupnya. Jahoda juga menegaskan bahwa kesehatan mental tidak hanya terbatas pada terhindarnya seseorang dari gangguan kejiwaan dan penyakit lainnya, tetapi terwujudnya kriteria karakteristik kesehatan mental itu sendiri.<sup>23</sup> Dengan demikian, sifat ilmu ini telah berkembang dari "penyembuhan" menjadi "pencegahan dan pemeliharaan".

Sehubungan dengan hal ini Carroll mengemukakan: "*Mental hygiene is not limited to an academic interest in discription and causes of maladjustive behavior. It is vitally concerned with prevention, in order that mental health may by preserved*".<sup>4</sup>

Dalam pendapat tersebut di atas dengan tegas dijelaskan bahwa, ilmu kesehatan mental tidak lagi hanya terbatas pada pengkajian permasalahan yang berkenaan dengan penyesuaian tingkah laku yang salah, tetapi telah memiliki wawasan yang lebih penting, yakni yang berkenaan dengan pencegahan hal-hal yang dapat merusakkan kesehatan mental dengan upaya yang bersifat pemeliharaan.

Meskipun pendapat tersebut di atas bukan merupakan pendapat yang paling awal, tetapi dapat dilihat pada perkembangan selanjutnya, para pakar telah merumuskan pengertian kesehatan mental dalam konteks wawasan yang lebih luas. Untuk mendapatkan pemahaman yang lebih jelas berikut ini dikemukakan beberapa pandangan para pakar.

Jika dihubungkan dengan psikologi yang mengistilahkan gangguan atau penyakit kejiwaan dengan psikopatologi, maka psikopatologi dapat dikategorikan menjadi: *neurosis*, *psikosis*, *psikosomatik*, kelainan kepri-



badian, deviasi seksual, dan retardasi mental. Sedangkan Dadang Hawari memandang kesehatan mental dari sisi: bio-psiko-sosial-spiritual. Mental yang sehat tidak hanya diartikan terhindarnya individu dari gangguan dan penyakit jiwa (neurosis, psikosis), tetapi ditandai dengan kemampuannya beradaptasi dengan lingkungan, kemampuan mengharmonikan fungsi-fungsi jiwa, kemampuan menyelesaikan problema kehidupan serta konflik/kegelisahan batin, dan kemampuan mengaktualisasikan potensi diri dalam mencapai kebahagiaan hidup. Lebih lanjut, ia menegaskan bahwa kesehatan mental adalah sebagai cabang ilmu psikologi yang bertujuan mengembangkan potensi manusia seoptimal mungkin dan menghindarkannya dari gangguan dan penyakit kejiwaan, selain itu, sebagai ilmu terapan untuk membantu mengatasi gangguan dan penyakit kejiwaan.<sup>35</sup>

Demikian pula Mujib dan Mudzakir menyatakan bahwa dalam khazanah Islam al-Ghazali menyebut berbagai bentuk penyakit kejiwaan antara lain: *riya'* (pamer), *kidzb* (dusta), *ghibbah* (mencari kesalahan orang lain), *hasad* (menghasut), *ghadab* (pemarah), *jidl* (mendebat), *namimah* (mengadu domba), *khusumat* (bermusuhan) *bakhil* (pelit), *kibr* (sombong), *hubbuddunya* (materialis), *ghurur* (melalaikan akhirat). Ditinjau dari perspektif al-Qur'an hal tersebut dimiliki manusia karena ia tidak mempergunakan potensi jasmani dan rohaninya secara baik (sebagaimana dinyatakan oleh Allah dalam surah al-A'raf (7):179). Dalam hubungan ini kesehatan mental dimaksudkan terhindarnya manusia dari keluhan dan gangguan mental, baik berupa neurosis atau psikosis.<sup>46</sup>

Dari segi ilmu, Kartini Kartono dan Jenny Andari mengemukakan pandangannya tentang kesehatan mental dalam pendapatnya berikut ini:

Ilmu Kesehatan Mental adalah ilmu yang mempelajari masalah kesehatan mental/jiwa, bertujuan mencegah timbulnya gangguan/penyakit mental dan gangguan emosi, dan berusaha mengurangi atau menyembuhkan penyakit mental serta memajukan kesehatan jiwa rakyat.<sup>7</sup>

Dalam pendapat di atas, kelihatan bahwa manusia dipandang sebagai totalitas psikofisik atau psikosomatis, sehingga ilmu kesehatan mental merupakan ilmu kesehatan jiwa yang mempermasalahkan kehidupan kerohanian yang sehat, dengan memandang pribadi manusia sebagai satu totalitas psikofisik yang kompleks. Dengan demikian, ilmu kesehatan mental erat kaitannya dengan tekanan-tekanan batin, konflik-konflik pribadi, dan

kompleks-kompleks terdesak yang terdapat pada diri manusia, yang pada gilirannya akan mengganggu ketenteraman hidupnya.

Atas dasar ini, *mental hygiene* memiliki tema sentral, yakni: berupaya memecahkan segenap keruwetan batin manusia yang disebabkan oleh berbagai kesulitan hidup, dan sekaligus berusaha memperoleh kebersihan jiwa, dalam pengertian tidak terganggu oleh berbagai ketegangan, ketakutan, dan konflik terbuka serta konflik batin. Dengan kata lain, ada usaha untuk memperoleh: keseimbangan jiwa, menegaskan kepribadian yang terintegrasi dengan baik, kemampuan memecahkan segala kesulitan hidup dengan kepercayaan diri dan keberanian.

Lebih lanjut Zakiah Daradjat mengemukakan :

Kesehatan mental adalah suatu ilmu pengetahuan yang berpautan dengan kesejahteraan dan kebahagiaan manusia, yang mencakup semua bidang hubungan manusia, baik hubungan dengan diri sendiri, maupun hubungan dengan orang lain, hubungan dengan alam dan lingkungan serta hubungan dengan Tuhan.<sup>8</sup>

Dalam pendapat tersebut di atas, secara jelas kelihatan adanya wawasan pandang yang lebih luas, yang tidak hanya memandang manusia dari segi totalitas sebagai psikofisik saja, tetapi manusia telah dipandang sebagai makhluk dalam dimensi psiko, fisik, sosial dan religius, dengan penekanan pada masalah kesejahteraan dan kebahagiaan hidup dalam konteks hubungan secara horizontal dan vertikal.

Secara lebih operasional, Zakiah Daradjat mengemukakan pula bahwa:

Kesehatan mental adalah pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, bakat dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga membawa kepada kebahagiaan diri dan orang lain; serta terhindar dari gangguan-gangguan dan penyakit jiwa.<sup>9</sup>

Dalam pandangan yang lebih operasional tersebut, tergambar pula wawasan yang menekankan pada upaya mendorong tumbuh dan berkembangnya bakat dan potensi yang dimiliki manusia, agar dengan pemanfaatan yang baik dapat memberikan kebahagiaan bagi diri dan masyarakatnya demi terhindarnya mereka dari gangguan atau penyakit jiwa.



Sedangkan dari segi kondisi, Zakiah Daradjat berpendapat :

Kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem biasa yang terjadi, dan merasakan secara positif ke-bahagiaa dan kemampuan dirinya.<sup>10</sup>

Dalam pendapat di atas ditekankan pentingnya terwujud kondisi jiwa yang dilandasi oleh keharmonisan fungsi-fungsi jiwa. Adanya kerja sama yang harmonis antara fungsi-fungsi jiwa tersebut, akan terbina kesiapan mental untuk mengkadapi berbagai perubahan yang terjadi, sehingga perubahan itu tidak akan mengakibatkan kegelisahan dan kegoncangan jiwa.

Selanjutnya, Bishop menegaskan bahwa: *"Mental health is a condition in whole the constituent parts of personality are relatively free from conflict and the person acts according to consistent inner regulation"*.<sup>11</sup>

Dalam pendapat tersebut di atas dijelaskan bahwa kesehatan mental adalah kondisi di mana seluruh unsur-unsur pokok kepribadian seseorang terhindar dari konflik, dan ia senantiasa berbuat secara konsekuen sesuai dengan norma dan ketentuan yang berlaku. Dengan demikian, jelaslah bahwa tindakan serta perilaku positif yang dicerminkan manusia beritikad tolak dari kondisi kejiwaan/mentalnya. Kondisi tersebut akan mewarnai corak tindakan dan perilaku seseorang.

Dalam hubungan ini pula Hasan Langgulung menyatakan: "kesehatan mental adalah keadaan terpadu dari berbagai tenaga seseorang yang menyebabkan ia menggunakan dan mengeksploitasikannya sebaik-baiknya yang selanjutnya menyebabkan ia mewujudkan dirinya atau mewujudkan kemanusiannya".<sup>12</sup>

Pernyataan di atas mengandung dua hal, yakni: keterpaduan tenaga seseorang, dan kesanggupan seseorang menggunakan tenaga-tenaga itu dengan baik yang menyebabkan perwujudan dirinya. Keterpaduan tenaga dimaksudkan bahwa seseorang telah dipersiapkan dengan tenaga psikis utama yang diperlukan untuk melaksanakan berbagai fungsi psikisnya. Sedangkan kesanggupan menggunakan tenaga-tenaga itu dimaksudkan sebagai daya produktivitas seseorang menggunakan tenaga/potensi yang dimilikinya, sehingga ia berhasil mewujudkan sifat-sifat kemanusiannya dalam aktivitas kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, terdapat

hubungan yang erat antara keterpaduan tenaga-tenaga seseorang dan sejauh mana ia dinamis dan aktif dalam hidupnya. Dalam hal ini, terwujud keserasian yang sempurna dimana kondisi kejiwaan/mental seseorang sunyi dari pertentangan batin, dan dengan itu ia telah mengintegrasikan seluruh fungsi jiwanya dengan baik. Di samping keserasian dimaksud, seseorang juga memiliki kemampuan untuk menghadapi dan mengatasi kegoncangan jiwa yang dirasakannya, serta sekaligus mampu merasakan kemampuan dan kebahagiaan dirinya secara positif.

Lebih lanjut Abdul Aziz el-Quusiy mengemukakan bahwa :

Kesehatan mental ialah keserasian yang sempurna atau integrasi antara fungsi-fungsi jiwa yang bermacam-macam, disertai kemampuan untuk menghadapi kegoncangan-kegoncangan jiwa yang ringan, yang biasa terjadi pada orang, di samping secara positif dapat merasakan kebahagiaan dan kemampuan.<sup>13</sup>

Dalam wawasan yang lebih luas ini dijelaskan bahwa keserasian yang sempurna dimaksudkan sebagai kondisi kejiwaan/mental seseorang yang sunyi dari pertentangan batin. Dengan kondisi seperti ini seseorang telah mengintegrasikan seluruh fungsi jiwanya. Di samping keserasian dimaksud, seseorang memiliki kemampuan untuk menghadapi dan mengatasi kegoncangan jiwa yang dirasakannya dan sekaligus mampu merasakan kemampuan dan kebahagiaan dirinya secara positif. Dengan tegas dapat dikatakan bahwa terhindarnya seseorang dari pertentangan batin, memiliki kemampuan menghadapi kegoncangan jiwa dan mampu merasakan kebahagiaan secara positif, merupakan ciri khas kesehatan mentalnya.

Senada dengan el-Quusiy, Musthafa Fahmi menyatakan pendapatnya, yang dapat disimpulkan bahwa kesehatan jiwa adalah terbebasnya seseorang dari penyakit dan gangguan kejiwaan, sehingga ia mampu menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri dan lingkungan masyarakatnya.<sup>14</sup> Dengan kondisi demikian, seseorang akan hidup dengan penuh vitalitas dan pada dirinya tidak terdapat tanda-tanda ketidakserasian sosial, ia akan bertindak secara positif yang mencerminkan kestabilan jiwa, emosi dan pikiran.

Seluruh pendapat para pakar seperti yang telah dikemukakan di depan pada intinya memandang bahwa kesehatan mental adalah perwujudan



keserasian fungsi-fungsi jiwa, sehingga lahir sikap dan perilaku positif demi tercapainya kebahagiaan hidup.

Dalam pandangan Islam, kebahagiaan (*sa'adah*) mengandung arti keselamatan (*najat*), kejayaan (*fawz*) dan kemakmuran (*falah*). Kebahagiaan dipandang dalam dua dimensi yang tidak terpisahkan, yaitu kebahagiaan dunia yang senantiasa berhubungan dengan kebahagiaan akhirat. Dalam membicarakan masalah kebahagiaan, kebahagiaan dunia akan tetap dikaitkan dengan kebahagiaan akhirat, dan dengan tegas Islam menyatakan bahwa kebahagiaan dunia adalah jembatan bagi kebahagiaan akhirat, atau kebahagiaan akhirat adalah muara bagi kebahagiaan dunia. Secara konkrit tergambar dua sisi kebahagiaan dalam konteks hubungan manusia secara horizontal (dengan sesamanya) dan secara vertikal (dengan Allah).

Justru itu, dapat disimpulkan bahwa rumusan kesehatan mental adalah : perwujudan keharmonisan fungsi-fungsi kejiwaan manusia dan terciptanya penyesuaian diri dengan dirinya sendiri dan lingkungan masyarakatnya dalam konteks hubungan muamalah (horizontal) dan ibadah (vertikal), dan bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna demi memperoleh kebahagiaan dunia dan akhirat.

## B. KARAKTERISTIK KESEHATAN MENTAL

Rumusan kesehatan mental pada gilirannya tentu akan melahirkan rumusan karakteristik kesehatan mental yang dirangkum dari tanda-tanda atau ciri khas yang dicerminkan orang bermental sehat.

Dalam hal ini, Jahoda mengemukakan ciri khas orang bermental sehat sebagai berikut

1. Memiliki sikap kepribadian atau sikap batin yang positif terhadap dirinya.
2. Memiliki kemampuan mengaktualisasikan diri
3. Mampu mengadakan integrasi fungsi-fungsi psikis.
4. Memiliki otonomi diri yang mencakup unsur-unsur pengatur kelakuan dari dalam ataupun kelakuan-kelakuan bebas.
5. Memiliki persepsi yang obyektif terhadap realitas, dan memiliki kepekaan sosial.

6. Memiliki kemampuan untuk menguasai lingkungan dan berintegrasi dengannya.<sup>15</sup>

Selanjutnya Samuel Soeito mengemukakan bahwa :

Mental yang sehat tidak menunjukkan gejala-gejala penyimpangan mental. Seorang yang sehat mentalnya adalah lebih dari itu. Ia pandai menyesuaikan dirinya dengan diri sendiri dan dengan lingkungannya dengan penuh kepuasan dan kegembiraan, ia menunjukkan tingkah laku yang tidak dibuat-buat, dapat diterima oleh lingkungannya dan olehnya sendiri, ia mempunyai kesanggupan dan kemampuan untuk menghadapi dan menerima kenyataan-kenyataan hidup.<sup>16</sup>

Kemudian atas dasar batasan kesehatan mental yang luas, Zakiah Daradjat berkesimpulan bahwa orang yang bermental sehat adalah orang yang :

1. Terhindar dari segala gangguan dan penyakit jiwa.
2. Mampu menyesuaikan diri.
3. Mampu menghindarkan tekanan-tekanan perasaan atau hal-hal yang membawa kepada frustrasi, dan mampu pula menghadapi kegoncangan-kegoncangan biasa.
4. Terwujud keharmonisan fungsi-fungsi jiwa dalam hidupnya.
5. Mampu memanfaatkan secara maksimal potensi dan bakat yang dimiliki.
6. Merasa dirinya berharga, berguna dan bahagia.<sup>17</sup>

Berdasarkan ketiga pendapat tersebut di atas, jelaslah bahwa kesehatan mental itu tidak hanya memanifestasikan diri dalam penampakan tanda-tanda terhindarnya manusia dari gangguan batin, tetapi juga menggambarkan posisi pribadinya yang harmonis, baik, selaras dengan dunia luar dan di dalam dirinya sendiri, dan harmonis, baik pula dengan lingkungannya. Dalam hal ini terwujud keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa dan berkembang secara seimbang, sehingga ia memiliki kesehatan lahir dan batin serta terhindar dari pertentangan batin, kegoncangan, kegelisahan, kebimbangan/keraguan, tekanan perasaan dalam menghadapi dorongan/keinginan. Dengan demikian, orang yang sehat mentalnya itu secara mudah dapat beradaptasi (menyesuaikan diri) dan senantiasa aktif berpartisipasi, dapat menerapkan diri dengan lancar pada setiap



perubahan sosial, senantiasa sibuk melaksanakan realisasi diri, sehingga ia dapat merasakan kepuasan dalam pemenuhan kebutuhan-kebutuhannya, dan pada gilirannya ia dapat menikmati ketenangan hidup. Dapat ditegaskan bahwa terciptanya penyesuaian dengan dirinya sendiri adalah upaya untuk menyesuaikan diri secara sehat yang mencakup pembangunan dan pengembangan seluruh potensi dan daya seoptimal mungkin, sehingga tercapai kesejahteraan dan kebahagiaan diri sendiri dan orang lain. Selanjutnya, penyesuaian diri yang sehat terhadap lingkungan dan masyarakat merupakan tuntutan untuk meningkatkan keadaan masyarakat dan dirinya sebagai anggotanya. Berarti, ia tidak hanya sekedar memenuhi tuntutan masyarakat dan mengadakan perbaikan di dalamnya, tetapi juga dapat membangun dan mengembangkan diri secara serasi dalam masyarakat.. Hal ini hanya dapat dicapai jika masing-masing anggota masyarakat yang berkenaan sama-sama berupaya meningkatkan diri secara kontinu dalam berbagai kegiatan yang diridai Allah SWT. Di sinilah peran iman dan takwa sebagai fundamen yang mengukuhkan keyakinan bahwa penyesuaian diri manusia dengan lingkungannya hanya dapat terwujud dengan baik dan sempurna jika dilandaskan pada norma dan nilai agama yang diimani. Pada gilirannya akan terealisasi tujuan kesehatan mental untuk mencapai kehidupan yang bermakna dan bahagia dunia-akhirat dalam cerminan kehidupan yang baik, sejahtera, sehat lahir dan batin (jasmani dan rohani).

Dalam hubungannya dengan penyesuaian diri, Winarno Surakhmad dan R. Murray Thomas, mengkategorikan orang yang paling berhasil menyesuaikan diri sebagai orang yang memiliki keseimbangan mental yang terbaik. Orang yang demikian adalah yang:

1. dengan sempurna memenuhi segala jenis kebutuhannya tanpa melebih-lebihkan atau mengurangi kepentingan sesuatu kebutuhan yang lain,
2. tak mengganggu manusia lain dalam melakukan penyesuaian yang serupa atau dalam memenuhi kebutuhan mereka, dan
3. melaksanakan segala pertanggungjawaban yang sewajarnya terhadap sesama manusia yakni dalam arti kata pertanggungjawaban terhadap masyarakat di mana ia berada.<sup>18</sup>

Ketiga tanda yang disebutkan di atas tentu akan dicerminkan manusia melalui sikap dan tingkah lakunya dalam seluruh aspek kehidupannya,

sehingga dapat dikatakan bahwa sikap dan tingkah laku tersebut merupakan gambaran kondisi kesehatan mentalnya. Dalam hubungan ini Abe Arkoff mengemukakan bahwa : *"a person who has had a good adjustment or one who is called mentally healthy demonstrates pattern of behavior or personal characteristic which are value or considered desirable"*.<sup>19</sup>

Dalam pendapatnya di atas, Abe Arkoff dengan tegas menyatakan bahwa seseorang yang dapat menyesuaikan diri dengan baik adalah orang yang bermental sehat. Orang yang demikian ditandai sebagai orang yang memiliki pola karakteristik tingkah laku yang dilandasi oleh nilai-nilai dan hal-hal yang telah dipertimbangkan benar-benar sesuai dengan yang diinginkan/dikehendaki masyarakat dan lingkungannya.

Dalam konteks pandangan Islam, mental yang sehat dipandang sebagai kepribadian yang serasi, di mana terdapat keseimbangan antara kekuatan spritual yang mendalam dan vitalitas fisik. Menurut M. 'Utsman Najati kepribadian yang serasi ialah: kepribadian yang memperhitungkan tubuh, kesehatannya, kekuatannya, dan memenuhi kebutuhan-kebutuhannya dalam batas-batas yang diperkenankan agama, dan pada saat yang sama berpegang teguh pada keimanan kepada Allah, melaksanakan berbagai ibadah, melakukan segala hal yang diridai Allah, dan menghindari segala hal yang membangkitkan amarahNya.<sup>20</sup>

Dapat disimpulkan bahwa setidaknya ada empat tolok ukur mental yang sehat, yakni: bebas dari gangguan dan penyakit jiwa, mampu secara luwes menyesuaikan diri dan menciptakan hubungan antar pribadi yang bermanfaat dan menyenangkan, mampu mengembangkan potensi-potensi pribadi (bakat, minat, sikap, sifat, dan sebagainya) yang baik dan bermanfaat bagi diri dan lingkungannya, beriman dan bertakwa kepada Allah SWT dan berupaya menerapkan tuntunan agama dalam kehidupan sehari-hari. Pada sisi lain, dengan mengedepankan nilai-nilai luhur dan daya kalbu manusia, kemampuan mengembangkan potensi dalam kehidupan sehari-hari merupakan tanda-tanda kesehatan mental yang akan tercermin melalui: 1) *thuma'ninah* (mapan), *sakinah* (tenang), dan *rahah* (rileks) dalam melaksanakan kewajiban kepada dirinya, masyarakat dan Allah SWT. Kondisi mental yang tenang menjadikan ia matang dalam memahami makna kehidupan, ia sadar bahwa kesukahan dan kebahagiaan dalam hidup merupakan cobaan/ujian Allah SWT yang akan mampu ditanggungnya. Ia yakin Allah SWT menurunkan



ketenangan hati kepada orang mukmin, dan hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang (seperti tertera dalam surah *al-Fath* (48):4 dan *al-Ra'd* (13):28), 2) pemahaman terhadap potensi dan menjadikan *kifayah* (rasa cukup) dalam beraktivitas dan mengejar keberhasilan. Kondisi mentalnya menghantarkan kepada perbuatan yang sesuai dengan kemampuan tanpa perasaan terbebani dan tekanan batin. Ia yakin bahwa kelak akan memetik hasil dari apa yang diupayakan (seperti tertera dalam surah *Yasin* (36):35), 3) kesediaan menerima eksistensi diri dan orang lain dengan segala kelebihan dan kekurangan. Kondisi mentalnya mengukuhkan rasa percaya diri, rasa cinta, dan sikap menghargai, serta memerangi rasa dengki dan iri hati terhadap keberhasilan orang lain (seperti tertera dalam surah *an-Nisa'* (4):32), 4) kemampuan memilih dan memilah kegiatan yang paling bermanfaat. Kondisi mentalnya mengukuhkan keyakinan bahwa bekerja/beraktivitas adalah beribadah, sehingga harus dilakukan dengan baik dengan mengendalikan hawa nafsu agar tidak terjerumus pada kehinaan diri (seperti tertera pada surah *an-Nazi'at* (79):40-41), 5) kesadaran tanggung jawab terhadap diri, keluarga, masyarakat, dan agama. Kondisi mentalnya menjadikan ia konsekuen mempertanggungjawabkan seluruh amalnya kepada Allah SWT. Ia bangga dapat memenuhi tuntutan agamanya (seperti tertera dalam surah *an-Nahl* (16):93), 6) kesediaan berkorban dan menyadari kekeliruan serta tekad untuk memperbaiki. Kondisi mentalnya menjadikan ia rela berkorban harta, jiwa, perasaan demi kepentingan bersama. Jika berbuat salah, ia rela mengakui dan meminta maaf serta bertekad untuk tidak mengulangnya, karena yakin akan mendapat keberuntungan yang besar dari Allah SWT (seperti tertera dalam surah *al-Qashash* (61):10-12), 7) Memiliki hubungan sosial yang baik atas dasar saling mempercayai. Kondisi mentalnya menjadikan ia merasa membutuhkan orang lain dan ingin hidup bersama untuk saling mengisi dalam menegakkan prinsip *amar ma'ruf nahi munkar* (seperti tertera dalam surah *at-Taubah* (9):71), 8) Memiliki kemampuan beramal realistik. Kondisi mentalnya menjadikan ia senantiasa melakukan usaha, pekerjaan, amal ibadah atas dasar kemampuan yang ada, tanpa memaksa diri untuk sesuatu yang tidak terjangkau dan jauh kemungkinan tercapai. Ia menghindari angan-angan yang bersifat khayalan, dan lebih menginginkan hasil maksimal dari apa yang mampu diusahakannya (seperti tertera dalam surah *al-Baqarah* (2):286), 9) *al-farh*, *al-surur* (puas dan bahagia) terhadap nikmat yang diperoleh. Kondisi mentalnya menjadikan

ia senantiasa bersyukur atas segala nikmat yang diperoleh dari Allah SWT. Dengan bersyukur ia yakin nikmat itu akan bertambah dan akan memperoleh nilai yang jauh lebih berharga dari material yakni rida Allah SWT yang akan lebih memberi kepuasan batin dan kebahagiaan (seperti tertera dalam surah *Yunus* (10):58 dan surah *Hud* (11):108). Dengan demikian, jelaslah bahwa kriteria mental sehat menurut konsep Islam di dasarkan pada akhlak yang mulia dihadapan Allah SWT<sup>21</sup>. Jelas pula bahwa konsep kesehatan mental Islami senantiasa dihubungkan dengan akidah/keimanan (tauhid), dengan perilaku ibadah (dalam arti luas), dengan budi pekerti yang luhur, dan dengan kehidupan ukhrawi. Sedangkan untuk menuju kesempurnaannya, manusia akan melalui beberapa tingkatan, iaitu:

1. *An-Nafs al-Amarah*, manusia cenderung pada hasrat dan kenikmatan dunia, minatnya tertuju pada selera biologis dan pemanjaan ego.
2. *An-Nafs al-Lawwamah*, manusia mulai melawan nafsu jahat, meskipun ia masih bingung dengan objektif hidupnya.
3. *An-Nafs al-Muhimma*, Manusia sudah menyedari cahaya sejati berupa petunjuk Allah, semangat takwa menjadikan ia sentiasa berzikir.
4. *An-Nafs al-Qana'ah*, manusia memiliki hati yang mantap, merasa cukup dengan apa yang dimilikinya, ia ikhlas dengan apa yang diridai Allah.
5. *An-Nafs al-Mutma'innah*, manusia telah menemukan kebahagiaan dengan mencintai Allah, memperoleh kualiti dalam ketenangan hidup.
6. *An-Nafs al-Radiyah*, manusia merasa bahagia karena rida Allah, sentiasa waspada dan menyedari bahwa Islam adalah fitrah manusia.
7. *An-Nafs al-Kamilah*, manusia telah memiliki kesempurnaan akhlak, hatinya bersih dari hasrat kejasmanian, memiliki kesadaran Ilahiyah, Nabi Muhammad SAW menjadi teladan baginya, kepribadiannya mengungkapkan segala hal yang mulia dalam kodrat manusia.<sup>622</sup>

Atas dasar uraian-uraian di atas, dapatlah dirumuskan karekteristik kesehatan mental, yakni: terhindarnya manusia dari gangguan dan penyakit jiwa, sehingga ia mampu menyesuaikan diri dan dapat menikmati ketenangan hidup, yang didasarkan pada konsep tauhid dan akhlakul karimah.



### C. DIMENSI KESEHATAN MENTAL

Dengan rumusan karakteristik kesehatan mental tersebut di atas dapat dilihat dengan jelas ada dua hal pokok yang berhubungan erat dengan kesehatan mental, yakni :

1. Penyesuaian diri.
2. Ketenangan hidup.

Untuk mendapatkan gambaran dan pemahaman yang jelas, berikut ini kedua hal pokok dimaksud akan diuraikan secara ringkas dan secara garis besar.

#### 1. Penyesuaian diri.

Sebagaimana diketahui bahwa nilai terakhir bagi individu dari hasil pendidikan dan pengalamannya terletak pada sampai sejauh mana apa yang telah dipelajari dan dialaminya tersebut sesuai bagi dirinya untuk penyesuaian yang wajar terhadap kebutuhan-kebutuhan hidupnya sendiri dan terhadap tuntutan yang datang dari masyarakatnya. Justru itu, kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri akan membawanya kepada kenikmatan hidup; ia akan terhindar dari kegelisahan, kecemasan, ketidakpuasan; ia akan hidup dan bekerja dengan semangat dan penuh dengan rasa kebahagiaan.

Menurut Musthafa Pahmi :

Penyesuaian diri adalah suatu pengertian yang pada dasarnya diambil dari ilmu Biologi yang dibuat oleh teori Charles Darwin yang terkenal dengan teori Evolusi (1859). Biasanya pengertian tersebut menunjukkan bahwa makhluk hidup berusaha untuk menyesuaikan dirinya dengan alam tempat ia hidup, agar dapat tetap hidup.... Ilmu Jiwa telah meminjam pengertian biologi tentang penyesuaian yang digunakan oleh para ahli biologi dengan istilah penyesuaian (= *adaptation*), dan digunakan dalam lapangan sosial kejiwaan dengan istilah penyesuaian atau penyelarasan (= *adjustment*).... Dari segi bahasa 'penyesuaian' adalah kata yang menunjukkan keakraban, pendekatan dan kesatuan kata. Ia adalah lawan kata perbedaan, kerenggangan dan benturan. Penyesuaian diri dalam ilmu jiwa adalah proses dinamika yang bertujuan untuk mengubah kelakuannya agar terjadi hubungan yang lebih sesuai antara dirinya dan lingkungannya.<sup>23</sup>

Berdasarkan pendapat tersebut di atas, dapat diberi batasan penyesuaian diri dengan kemampuan untuk membuat hubungan-hubungan yang menyenangkan antara manusia dan lingkungannya. Lingkungan dalam hal ini mencakup semua pengaruh, kemungkinan dan kekuatan yang melingkupi individu, yang dapat mempengaruhi upayanya dalam mencapai kestabilan jiwa dan jasmani dalam kehidupannya. Lingkungan mempunyai tiga segi, yakni: lingkungan alami dan materi, lingkungan sosial, dan diri individu itu sendiri dengan seluruh komponen potensinya.

Jika dipandang dari segi biologis, seluruh model respons manusia, baik yang langsung maupun yang tidak, kuat atau tidak, pada hakikatnya berkeinginan untuk mengadakan penyesuaian diri. Hal ini merupakan upaya maksimal dari organisme manusia, yaitu upaya untuk mencapai suatu integrasi dan keseimbangan atau *equilibrium* batin, sehingga penyesuaian diri merupakan: "usaha manusia untuk mencapai harmoni pada diri sendiri dan lingkungannya, sehingga seluruh emosi negatif sebagai respons pribadi yang tidak sesuai dan kurang efisien bisa dikikis habis".<sup>24</sup>

Lebih lanjut Crow and Crow menjelaskan bahwa :

Dari lahir sampai meninggal seorang individu adalah suatu organisme yang aktif, ia menggiatkan diri dengan suatu harapan dan aktivitasnya berlangsung secara terus menerus. Ia berusaha untuk memperoleh kepuasan tidak saja dalam hal kebutuhan jasmaniah, tetapi juga mencakup seluruh nafsu dan dorongan-dorongan lainnya yang akan memungkinkan dia berfungsi sebagai seorang anggota yang aktif dalam kelompok-kelompok sosial masing-masing. Dorongan-dorongan ini agaknya mengikuti pola-pola penyesuaian tingkah laku tertentu.<sup>25</sup>

Pengertian yang terkandung dalam pendapat di atas adalah bahwa aktivitas individu dalam memenuhi kebutuhannya akan berlangsung secara terus menerus sepanjang hayat. Pemenuhan kebutuhan itu berguna baginya untuk menumbuhkan keaktifan sebagai orang yang berfungsi dalam kelompok sosialnya. Upaya pemenuhan kebutuhan itu akan diiringi oleh pola penyesuaian tingkah laku individu yang bersangkutan.

Pada sisi lain, apakah tuntutan batin individu itu sendiri dan tekanan-tekanan norma sosial yang ada akan ditanggapi dengan perbuatan-perbuatan yang baik dan bernilai positif atau dengan tingkah laku "*delinquent*" yang bernilai negatif, seluruhnya pada tata lahirnya adalah bentuk respon



pribadi untuk mengadakan penyesuaian diri. Jika respons-respons (reaksi-reaksi) yang lahir adalah tidak tepat, tidak efisien dan tidak sehat, maka respons tersebut disebut dengan *maladjustment* (penyesuaian diri yang salah).

Memang tidak dapat dipungkiri bahwa tidak ada individu yang dilahirkan dengan sifat pandai menyesuaikan diri atau tidak pandai menyesuaikan diri. Kemampuannya menyesuaikan diri adalah merupakan kemampuan yang ditempa oleh pendidikan dan pengalaman yang diperolehnya dari lingkungan di mana ia hidup dan melakukan penyesuaian diri tersebut. Namun, pola penyesuaian tingkah laku yang diharapkan dalam hal ini adalah pola yang didasari oleh prinsip-prinsip kesehatan mental. Berbagai pembuktian menunjukkan bahwa orang yang bermental sehat akan memiliki kemampuan mengatasi dan mengabsorbir segala prustasi, kekecewaan dan kegagalan sementara tanpa penggunaan kompensasi dalam reaksinya yang memperlihatkan kelemahan atau ketidakdewasaan. Lebih dari itu ia akan memiliki pola-pola kebiasaan yang dapat membebaskannya dari ketegangan emosional, konflik dan ketidakseimbangan perasaan. Ia dapat menerima perubahan-perubahan yang terjadi dalam hidupnya, dan memiliki sikap yang membawa kepuasan dalam penyelesaian dan penyesuaian diri terhadap segala kekuatan dan rangsangan yang berubah-ubah dalam lingkungan masyarakatnya. Dengan demikian, jelaslah bahwa: "kebutuhan-kebutuhan yang berhubungan dengan penyesuaian diri adalah kebutuhan yang berkaitan dengan kesehatan mental".<sup>26</sup>

Khusus dalam konteks agama, penyesuaian diri akan dapat menyadarkan manusia akan hakikat dirinya dan hakikat relasinya dengan Allah. Kepercayaan pada Allah akan memberinya kekuatan, keteguhan hati, keberanian, ketenangan, ketenteraman, kebahagiaan, kedamaian batin, tanpa ada pertentangan serius dengan hati nurani sendiri. Menurut Kartini Kartono dan Jenny Andari, "keyakinan pada kebesaran Ilahi pasti menonjolkan kesejahteraan jiwa, juga memberikan rasa aman, rasa keadilan, kepercayaan dan harapan, baik untuk saat sekarang di dunia, maupun di akhirat nantinya".<sup>27</sup>

Kepercayaan pada Allah juga menyadarkan manusia akan hakikat relasinya dengan manusia lain, sehingga ia dapat mencintai sesamanya, memandang setiap orang sebagai saudaranya sendiri, bersedia memberi maaf dengan tulus, dan melihat pribadi lain sebagai buah ciptaan Allah.

Di sinilah letaknya "fungsi keimanan dalam menciptakan rasa aman tenteram", sebagaimana ditegaskan oleh Zakiah Daradjat.<sup>28</sup> Nyata pula keberhasilan ajaran agama Islam dalam memberikan tuntunan pokok bagi kesehatan mental manusia.

Dalam hubungan ini Amien Rais mengemukakan: "Pandangan hidup tauhid tidak mempertentangkan antara dunia dan akhirat, antara yang alami dan yang dialami, antara yang imanen dan yang transendental, antara jiwa dan raga dan lain sebagainya, berhubung seluruh alam semesta dilihat sebagai satu kesatuan (*unity of the whole universe*)".<sup>29</sup>

Dengan demikian, dapat ditegaskan bahwa ajaran Islam yang memandang iman sebagai sumbu kehidupan, telah berperan secara baik sebagai pengendali sikap, ucapan dan tindakan seseorang. Tanpa kendali tersebut manusia akan mudah terdorong melakukan hal-hal yang merugikan dirinya dan orang lain serta akan menimbulkan penyesalan dan kecemasan yang pada gilirannya akan mengakibatkan terganggunya kesehatan jiwanya. Keterangan dan penjelasan ini dapat dilihat dalam al-Qur'an pada surah *al-Saff* (61) ayat 10-11 dan surah *Yunus* (10) ayat 9, di mana Allah menegaskan bahwa karena keimanannya yang teguh ia akan diberikan petunjuk dan pedoman hidup agar tercapai kebahagiaan dunia dan akhirat.

## 2. Ketenangan Hidup

Ketenangan hidup yang juga diklasifikasikan sebagai kebahagiaan adalah sesuatu yang ingin dinikmati oleh setiap manusia, sehingga ia dijadikan tujuan utama dalam seluruh aktivitas manusia dalam hidupnya. Berbagai cara akan ditempuh manusia demi memperoleh kebahagiaan tersebut.

Dalam hal ini Winarno Surakhmad dan R. Murray Thomas, mengemukakan :

Dalam gambaran yang bersahaja dapatlah dikatakan bahwa seorang yang memiliki kemampuan, keterampilan dan kesempatan untuk memenuhi kebutuhannya di bidang jasmani (misalnya makan), kebutuhan akan cinta, penghargaan, jaminan dari bahaya, dan lain-lain, adalah manusia yang merasa bahagia,... Apabila sesuatu kebutuhan telah terpenuhi maka daya pendorongnya untuk menyebabkan individu bertindak laku berhenti, dan pada waktu itu orang merasa puas atau



bahagia. Dalam pengertian inilah maka kebahagiaan dirumuskan sebagai satu keadaan perasaan yang dialami oleh manusia apabila kebutuhannya berada dalam taraf terpenuhi.<sup>30</sup>

Dalam pendapat tersebut ditegaskan bahwa pada hakikatnya kebahagiaan akan tercapai apabila individu berhasil memenuhi kebutuhan fisik dan psikisnya secara baik. Namun, tentunya tidak dapat dipungkiri bahwa tidak semua orang dapat mencapai apa yang dibutuhkan dan diinginkannya. Berbagai sebab dan rintangan merupakan kemungkinan yang bisa terjadi tanpa mengenal waktu dan tempat, sehingga banyak orang yang akhirnya mengalami kegelisahan, kecemasan dan ketidakpuasan.

Keadaan yang tidak menyenangkan manusia tersebut tentunya tidak terbatas kepada golongan tertentu saja, tetapi akan banyak tergantung kepada cara seseorang menghadapi, menyelesaikan sesuatu permasalahan yang dihadapinya. Dalam hubungan ini Zakiah Daradjat menegaskan: "Sesungguhnya ketenangan hidup, ketenteraman jiwa atau kebahagiaan batin, tidak banyak tergantung kepada faktor-faktor luar seperti keadaan sosial, ekonomi, adat kebiasaan dan sebagainya; akan tetapi lebih tergantung kepada cara dan sikap menghadapi faktor-faktor tersebut".<sup>31</sup> Lebih lanjut Dale Carnegie mengemukakan: "Saya betul-betul yakin bahwa ketenteraman dan kedamaian jiwa kita serta kegembiraan yang kita peroleh dalam hidup ini bukan tergantung di mana kita berada, atau apa yang kita miliki, atau siapa kita, tetapi semata-mata tergantung dari sikap mental atau batin kita".<sup>32</sup>

Dengan demikian, dapat ditegaskan bahwa yang menentukan ketenangan atau kebahagiaan hidup adalah kesehatan mental yang dimiliki seorang individu. Kesehatan mental itulah yang akan menentukan tanggapannya terhadap suatu masalah dan kemampuannya beradaptasi. Kesehatan mental pulalah yang akan menentukan apakah ia akan bergairah atau akan pasif dan tidak bersemangat dalam menjalani kehidupannya. Orang yang bermental sehat tentu tidak akan cepat merasa putus asa, pesimis atau apatis, karena ia dapat menghadapi seluruh rintangan atau kegagalan dalam hidup dengan tenang dan wajar serta menerima kegagalan sebagai suatu pelajaran yang akan membawa sukses kelak pada masa yang akan datang. Tepatlah apa yang disimpulkan oleh Zakiah Daradjat, "bahwa kebahagiaan yang sebenarnya adalah terdapatnya kete-

nangan jiwa, yang sebetulnya mudah dijangkau oleh setiap orang, terlepas dari keadaan sosial ekonominya, pangkat, kedudukan dan kekuasaan".<sup>33</sup>

Dalam konteks pandangan Islam dapat dilihat bahwa kebahagiaan dimaksudkan dengan perwujudan susana batin yang tenang dan terhindarnya seseorang dari rasa ketidaktenteraman. Kebahagiaan merupakan idaman manusia yang diharapkan dapat terealisasi dalam kehidupannya, baik di dunia maupun di akhirat. Sebagai seorang muslim harapan tersebut senantiasa dimohonkan ke hadirat Allah dalam do'a yang berbunyi :

وَمِنْهُمْ مَّنْ يَقُولُ رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

Ya Tuhan kami, berilah kami kebaikan (kebahagia-an) di dunia dan kebaikan (kebahagiaan) di akhirat dan peliharalah kami dari siksa neraka. (al-Baqarah (2) ayat 201).

Namun, Hammudah al-Abdalati menjelaskan bahwa "kebahagiaan tidak hanya terletak pada substansinya, tetapi pada esensinya. Esensi yang paling mendasar dari kebahagiaan keluarga adalah adanya hubungan darah yang diikat dengan ketentuan hak dan kewajiban bersama dengan aturan agama".<sup>34</sup>

Lebih tegas Zakiah Daradjat menyatakan : "kebahagiaan tidak dapat dicapai tanpa iman, dan iman tidak berarti apa-apa bila tidak ada yang diimani, yaitu agama".<sup>35</sup>

Pendapat Hammudah al-Abdalati dan Zakiah Daradjat di atas dengan tegas menyatakan bahwa kebahagiaan yang diidam-idamkan manusia hanya akan dapat dicapai dengan agama. Agama merupakan sarana yang paling mungkin untuk menghantarkannya menikmati kebahagiaan itu.

Ajaran Islam yang terkandung dalam al-Qur'an telah dengan tegas memberikan petunjuk kepada manusia bagaimana cara memperoleh kebahagiaan itu. Di antaranya tercantum dalam surah al-Hadid (57) ayat 20 :

أَعْلَمُوا أَنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَهُوَ زِينَةٌ وَتَفَاخُرٌ بَيْنَكُمْ وَتَكَاثُرٌ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ كَمَثَلِ غَيْثٍ أَعْجَبَ الْكُفَّارَ نَبَاتُهُ ثُمَّ يَهِيجُ فَتَرَاهُ مُصْفَرًّا ثُمَّ يَكُونُ



حُطْمًا ۖ وَفِي الْآخِرَةِ عَذَابٌ شَدِيدٌ وَمَغْفِرَةٌ مِّنَ اللَّهِ وَرِضْوَانٌ ۚ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ

Ketahui bahwa sesungguhnya kehidupan dunia itu hanyalah permainan dan suatu yang melalaikan, perhiasan dan bermegah-megah antara kamu serta berbangga-banggaan tentang banyaknya harta dan anak, seperti hujan yang tanam-tanamannya mengagumkan para petani kemudian tanaman itu menjadi kering dan kamu lihat warnanya kuning kemudian menjadi hancur; dan di akhirat (nanti) ada azab yang keras dan ampunan dari Allah serta keridaanNya, dan kehidupan dunia ini tidak lain hanyalah kesenangan yang menipu

Secara operasional memperoleh kebahagiaan dinyatakan Allah dalam surah *al-Ra'd* (13) ayat 28 dan 29 :

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ  
الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ طُوبَىٰ لَهُمْ وَحُسْنُ مَّآبٍ

Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allahlah hati menjadi tenteram. Orang-orang yang beriman dan beramal saleh, bagi mereka kebahagiaan dan tempat kembali yang baik.

Tiga ayat di atas menegaskan konsep Islam, bahwa ketenangan atau kebahagiaan hidup akan dapat dinikmati dengan baik dengan beriman kepada Allah, meyakini kebenaran ajaranNya dan beramal saleh. Dengan demikian, Islam telah membuktikan kemampuannya membantu manusia dalam mengendalikan diri dan membimbing/mengarahkan perilakunya. Begitu pula dalam upaya membina dan memulihkan kesehatan mental, sehingga ia terhindar dari gangguan dan penyakit jiwa.

#### D. URGENSI KESEHATAN MENTAL DALAM ISLAM

Karakteristik kesehatan mental tercermin pada manusia yang terhindar dari gangguan dan penyakit jiwa, sehingga ia mampu menyesuaikan diri dan dapat menikmati ketenangan hidup, adalah didasarkan pada

konsep tauhid dan akhlakul karimah. Justru itu, kemorosotan akhlak yang dirasakan dewasa ini semakin mempertegas pentingnya memberdayakan pendidikan akhlak dalam setiap kegiatan pendidikan (terutama pendidikan mental) secara konsisten dan kontinu. Ia merupakan instrumen kunci bagi upaya memproduksi, membina dan mengembangkan masyarakat yang beradab, berakhlak mulia sesuai dengan ajaran Islam.

Akhlak menempati posisi penting dalam ajaran Islam atas dasar misi kerasulan Muhammad saw "untuk menyempurnakan akhlak yang mulia". Hal ini menjadikan Islam sebagai sistem syari'ah yang menata hubungan manusia dengan Allah swt, dengan sesama manusia, dan dengan alam semesta. Justru itu, akhlak bukan hanya aturan normatif yang mengatur perilaku manusia semata, tetapi mengatur tata hubungan manusia secara vertikal, horizontal, dan diagonal (*habl min al-Allah, habl min al-nas, habl min al-'alam*). Ia juga merupakan intisari dari segala kebaikan dan keutamaan yang memberi nilai tinggi seorang muslim di sisi Allah swt dan makhluk lainnya. Keimanan dan keislaman seseorang dinilai kurang sempurna, jika tidak dibingkai dengan akhlak yang mulia.

Dengan demikian, proses pendidikan akhlak dalam Pendidikan Islam akan melalui upaya penguatan iman dan pembersihan jiwa manusia dengan cara menanamkan dan mendisiplinkan nilai, norma, kaedah tentang "baik-buruk, terpuji-tercela" ke dalam kepribadian seorang Muslim agar mampu menampilkan perilaku *mahmudah* dan menghindari dari perilaku *mazmumah* yang bermuara pada tampilnya sosok insan adabi dan insan kamil. Sehubungan dengan pendidikan akhlak, pendidikan Islam lebih ditekankan pada fungsi *ta'dib*, yaitu upaya dan proses pengenalan dan pengakuan yang secara berangsur-angsur ditanamkan ke dalam diri manusia, tentang segala sesuatu di dalam tatanan penciptaan, sehingga membimbing ke arah pengenalan dan pengakuan terhadap Allah swt secara tepat di dalam tatanan wujud dan kepribadian. Menurut al-Attas pengenalan dan pengakuan tentang hakikat adalah pengetahuan dan wujud yang bersifat teratur secara hierarkis sesuai dengan tingkatan derajat seseorang dan tempat mereka yang tepat dalam hubungannya dengan hakikat itu serta dengan kepastian dan potensi jasmaniah, intelektual, maupun rohaniannya.<sup>736</sup>

Pelaksanaan pendidikan akhlak (formal, informal, non formal) pada hakikatnya adalah operasionalisasi misi Rasulullah SAW. Setiap Muslim



hendaknya senantiasa berkaca pada praktik pendidikan Rasulullah SAW, dan menyadari sepenuhnya bahwa kualitas sumber daya manusia Muslim bukan semata-mata ditentukan oleh kecerdasan intelektual dan ketrampilan teknikal, tetapi juga oleh kemuliaan akhlak dan keteguhan kepribadian. Kepribadian Muslim yang teguh akan dicerminkan oleh nilai akhlakul karimah, keluhuran budi, kebersihan hati/jiwa, mental yang sehat, kebaikan perilaku, terpujinya sifat/sikap yang dimiliki umat Islam. Justru itu, mendidik manusia agar berakhlak mulia dan bermental sehat serta berkepribadian Muslim adalah upaya konkrit misi Rasulullah SAW yang berkesinambungan.

Dalam pandangan Islam, ciri-ciri umum kepribadian manusia berbeda dengan makhluk lainnya. Al-Qur'an menjelaskan sebagian pola dan model umum kepribadian yang banyak terdapat pada masyarakat. Memahami kepribadian manusia secara tepat dan mendalam bukanlah hal yang mudah, harus disertai kecermatan dalam mempelajari pelbagai faktor yang membatasi kepribadian. Para pakar psikologi mempelajari dengan mengamati kebiasaan dan faktor biologi, sosial dan kebudayaan. Namun, yang lebih penting adalah pengkajian terhadap roh manusia dan pengaruhnya terhadap kepribadian. Kepribadian manusia tidak dapat dipahami secara jelas jika tidak mengetahui hakikat seluruh faktor yang membatasi kepribadian, baik yang material maupun yang spritual. Dalam hubungan ini, Allah SWT menegaskan dalam al-Qur'an surah *asy-Syaa* (91) ayat 7-10. Jelas bahwa pada dasarnya manusia diberikan potensi kebaikan dan keburukan serta petunjuk dan kesesatan. Mereka mampu untuk membedakan kebaikan dan keburukan serta mampu mengarahkan diri kepada kebaikan dan keburukan itu. Kemampuan dasar telah mereka miliki, melalui bimbingan ia dikembangkan dan dibentuk. Selain itu, terdapat pula potensi yang bersifat netral. Ia digunakan untuk meningkatkan kualitas jiwa, mensucikan, serta mengembangkan potensi kebaikan dan melemahkan potensi keburukan, manusia kategori ini adalah beruntung, sebaliknya merugikan orang yang mengembangkan potensi keburukan dan melemahkan potensi kebaikan. Sayyid Abdul Hamid Mursi menegaskan bahwa manusia harus bertanggungjawab atas kurnia yang diberikan oleh Allah SWT yang berupa kemampuan untuk untuk memilih dan mengarahkan potensi fitri kepada kebaikan dan keburukan. Ini merupakan kebebasan yang membawa pengaruh, kemampuan yang meninggalkan beban dan kurnia yang menawarkan kemestian. Lebih lanjut,

ia menyetir pendapat Sayyid Qutb, bahwa bukti kasih sayang Allah SWT kepada manusia adalah tidak membiarkan potensi fitri itu dalam bentuk final. Allah SWT membantu manusia dengan risalah-risalah suci yang baku dan lengkap, menunjukkan kepada hal-hal yang dapat mendorong mereka untuk beriman, termasuk bukti-bukti yang ada pada alam sekitar serta melemahkan kabut-kabut hawa nafsu, sehingga manusia dapat melihat kebenaran. Dengan demikian jelaslah baginya jalan yang terang, tidak ada yang diragukan lagi. Pada saat itu, potensi kepekaan keluar dari lubuk hati dan kesadaran atas kebenaran pandangan yang menjadi pilihannya.<sup>837</sup>

Pembentukan kepribadian Muslim melalui pendidikan mental adalah melalui proses transformasi dan transfer pengetahuan, nilai-nilai yang secara konsisten dan berkesinambungan ke dalam diri manusia. Dalam hal ini, sebagai aspek spritual seorang muslim, aspek iman, iman dan ihsan harus sejajar dan harmoni dengan kemampuan kognitif, afektif dan psikomotoriknya dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Baharuddin, jika konsep iman, Islam dan ihsan tersebut dipandang sebagai sisi positif, maka kufur adalah sisi negatifnya. Hal ini merupakan konsekuensi logis ungkapan al-Qur'an yang menyatakan bahwa *al-nafs* memiliki potensi *taqwa* (baik, positif) dan sekaligus juga memiliki potensi *fujur* (buruk, negatif), maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan (*fujur*) dan ketakwaannya (*taqwa*).<sup>938</sup>

Justru itu, kesehatan mental dirasakan sangat urgen bagi manusia, karena dengan itu diharapkan akan terwujud dalam dirinya berbagai kecerdasan yang akan menghantarkannya kepada kesadaran dan pemahaman yang tepat dan benar tentang makna kehidupan dunia akhirat yang sedang dan akan dijalannya. Sekaligus juga dapat mempertahankan keharmonian jalinan hubungannya secara vertikal (*habl min Allah*), horizontal (*habl min al-nas*), dan diagonal (*habl min al-'alam*) demi mencapai kebahagiaan hidup dunia dan akhirat di bawah naungan kasih sayang serta rida Allah SWT.

Ada beberapa konsep kecerdasan sebagai cerminan kesehatan mental, secara ringkas dapat dilihat uraiannya berikut ini.

Kecerdasan *qalbiyah*, sebagai buah dari kesehatan mental yang tidak terbentuk dengan serta merta, tetapi melalui proses dinamika pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki manusia sepanjang perjalanan dalam kehidupannya sehari-hari. Keberhasilan mereka dalam pendidikan, pelatihan,



penyehatan, pengembangan, pemberdayaan mental akan membawanya mencapai tingkat mental yang sempurna. Sehubungan dengan kesempurnaan mental, M. Hamdani Bakran Adz-Dzaky menjelaskan bahwa kesempurnaan mental diperoleh dengan terintegrasinya jiwa yang *muthma'innah* (tenteram), jiwa yang *radhiyah* (meridai) dan jiwa yang *mardhiyah* (diridai), sehingga manusia memiliki stabilitas emosi yang tinggi dan tidak mudah mengalami stress, depresi dan frustrasi. Jiwa seperti ini akan selalu mengajaknya kepada *fithrah* Ilahiyah Tuhannya.<sup>39</sup>

Cerminannya akan terlihat bahwa jiwa yang *muthma'innah* (tenteram) akan menjadikan manusia berperilaku tenang, sikap dan gerak-geriknya tidak tergesa-gesa, melakukan dan mengambil keputusan dengan penuh pertimbangan dan perhitungan yang matang/tepat/benar, tidak buru-buru untuk bersikap apriori dan berprasangka negatif (*su'uzh zhan*). Jiwa yang *radhiyah* (meridai) akan memotivasi manusia bersikap lapang dada, tawakkal dalam menjalankan prinsip *amar ma'ruf nahi munkar* dalam kehidupan sehari-hari. Dapat dipastikan ia hampir-hampir tidak kunjung mengeluh, susah, gelisah, sedih atau takut menjalani kehidupannya. Tulus, ikhlas dan sabar adalah perisainya dalam menerima cobaan hidup, dan senantiasa dipandanginya sebagai ujian Allah terhadap keteguhan iman yang dibanggakannya. Jiwa yang *mardhiyah* (diridai) akan membentengi iman, Islam dan ihsannya dari gangguan erosi, dekadensi dan distorsi, sehingga ia memiliki otoritas penuh untuk beramal, berkarya dan beribadah dalam waktu dan ruang ketuhanannya yang terlepas dari jangkauan makhluk. Pada tahap ini manusia telah memperoleh titel, predikat, gelar kehormatan yang tinggi dari Allah SWT.

Kecerdasan *uluhiyah*, merupakan kemampuan fitri manusia sebagai hamba yang saleh untuk menjalin hubungan yang harmoni dengan Allah (*habl min Allah*) dengan ketaatan terhadap perintah dan kepatuhan menjauhi larangan serta ketabahan dalam setiap cobaan dan ujianNya. Dengan itu ia terhindar dari sifat/sikap syirik, fasik, zalim, munafiq, serta kufur, dan kedekatannya dengan Allah menjadikan ia benar-benar menyadari kebesaran dan kesucianNya bukan dengan cara spekulasi dan ilusi. Kecerdasan itu pula yang meningkatkan kualitas kesalehannya, sehingga dapat merasakan kehadiran Allah SWT dalam setiap denyut nadinya dan segala aktivitasnya, disamping dapat menyadari bekas-bekas pengingkaran/kedurhakaan/dosa yang pernah dilakukan, dan sekaligus dapat menjadikannya mampu mengalami *mukasyafah* akal, pikiran, kalbu, dan indera.

Kecerdasan *rububiyah*, merupakan kemampuan fitri manusia sebagai hamba yang saleh dalam memelihara dan menjaga diri dari hal-hal yang dapat mengakibatkan kehancuran kehidupannya. Hal itu menjadikan ia hamba yang pandai menemukan hakikat dirinya dengan kekuatan ilmu yang dimiliki, dan dapat membimbing dirinya untuk secara totalitas taat kepada Allah SWT serta menyebarkan rahmat bagi sesamanya (prinsip *rahmatan li al-'alamin*). Di samping itu, ia dapat menyembuhkan/menyucikan dirinya dari penyakit atau gangguan yang mengakibatkan melemahnya atau hancurnya potensi jiwa, akal, pikiran, kalbu, indera dalam menangkap dan memahami kebenaran hakiki dengan melakukan taubat nasuha dan perbaikan diri seutuhnya yang berkesinambungan. Kecerdasan ini pula yang menjadikan manusia kuat, berwibawa, dan memiliki otoritas yang kuat untuk menanamkan nilai-nilai kebenaran dan kebaikan serta mempengaruhi dan mengajak manusia berikut lingkungannya untuk melakukan perbaikan dan perubahan positif pada sikap serta perilaku dengan tulus tanpa paksaan atau tekanan. Pada gilirannya pula ia dapat memberikan motivasi kesembuhan psikis, spritual, moral, dan fisik serta peningkatan kualitas iman, Islam, dan ihsan, baik bagi dirinya maupun bagi lingkungannya.

Kecerdasan *ubudiyah*, merupakan potensi fitri manusia yang menjadikannya hamba yang saleh dan taat beribadah kepada Allah dengan tulus tanpa merasa terpaksa dan merasa dipaksa. Ia menempatkan ibadah dalam bingkai kebutuhannya yang paling utama dan sebagai santapan bagi rohani dan jiwanya. Kecerdasan ini sebagai anugerah Allah SWT untuk merealisasi kemampuan dan keterampilan mengaplikasikan sikap penghambaan diri manusia yang tulus dan otomatis, baik secara pribadi maupun jamaah, secara terang-terangan ataupun sembunyi-sembunyi, dalam jalinan hubungan vertikal (*habl min Allah*) atau hubungan horizontal (*habl min al-nas*) tanpa mengenal batas keadaan, tempat dan waktu (bagaimana, di mana, kapan pun).

Kecerdasan *khuluqiyah*, merupakan kemampuan fitri manusia sebagai hamba yang saleh dalam bersikap, berperilaku dan berpenampilan yang dalam kesehariannya terintegrasi dengan akhlakul karimah. Perilaku dan perbuatannya berlangsung secara kontinu dan berulang-ulang, dan muncul dengan mudah tanpa dipikirkan atau diteliti lebih dalam, sehingga menjadi suatu kebiasaan. Dalam hal ini, akhlaknya mencerminkan *akhlaq al-Islamiah* dengan karakteristik kebaikannya bersifat mutlak (*al-khairiyah*



*al-mutlhlaqah*), menyeluruh (*al-salahiyah al-'ammah*), tetap, langgeng, dan akurat. Selanjutnya, berupa kewajiban yang harus dipatuhi (*al-ilzam al-mustajab*), dan pengawasan yang menyeluruh (*al-raqqabah al-muhithah*).

Dengan demikian, jelaslah bahwa terwujudnya berbagai kecerdasan tersebut di atas merupakan pengejawantahan dari karakteristik kesehatan mental sebagai realisasi dan solusi dari pengembangan potensi kalbu manusia, sedangkan bentuknya terefleksikan melalui kepribadian Muslim. Jika struktur kepribadian manusia berada dalam kendali kalbu, maka komponen nafsaninya akan berpotensi positif, dan bila dikembangkan secara maksimal akan terbina berbagai kecerdasan yang teraktualisasikan sebagai kecerdasan intelektual, kecerdasan emosional, kecerdasan sosial, kecerdasan moral, kecerdasan spritual, dan kecerdasan religius. Pada gilirannya potensi yang dimiliki manusia akan teralisasi melalui aktualisasi peran dan tanggungjawabnya sebagai *khalifah fi al-ardh* dengan sosok *al-insan al-kamil* yang mengemban misi *rahmatan li al-'alamin*.

## E. PEMELIHARAAN KESEHATAN MENTAL DALAM ISLAM

Ada beberapa metode yang dilakukan untuk memelihara kesehatan mental dalam perspektif islam. **Pertama:** metode yang dikembangkan oleh para sufi yaitu; *tahalli, takhalli, tajalli*. **Kedua:** metode *syari, ah, thariqah, ma, rifah*. **Ketiga:** metode iman, Islam, ihsan. Dari ketiga metode tersebut kelihatan Abdul Mujib dan Yusuf Muzakkir lebih fokus mengulas metode yang ketiga dengan alasan metode tersebut lebih luas cakupannya.<sup>40</sup> Dari penelusuran penulis pun terhadap tulisannya dimaksud, metode ketiga ini dapat mengakomodir kedua metode sebelumnya, Hal ini didasarkan pada hadis Nabi yang diriwayatkan oleh Muslim berikut ini: pada suatu hari kami (Umar ra dan para sahabat lainnya) duduk-duduk bersama Rasulullah SAW, lalu muncul di hadapan kami seorang yang berpakaian putih, rambutnya hitam pekat dan tidak tampak tanda-tanda bekas perjalanan. Dia langsung duduk menghadap Rasulullah SAW, kedua kakinya menghimpit kedua kaki Rasulullah SAW, dan kedua telapak tangannya diletakkan di atas paha Rasulullah SAW seraya berkata: ya Muhammad, beritahu aku tentang Islam. Lalu Rasulullah SAW menjawab: Islam ialah bersyahadat bahwa tidak ada Tuhan kecuali Allah dan Muhammad

Rasulullah, mendirikan salat, mengeluarkan zakat, berpuasa pada bulan Ramadhan, dan mengerjakan haji apabila mampu. Kemudian, dia bertanya lagi: Kini beritahu aku tentang iman. Rasulullah SAW menjawab: beriman kepada Allah, malaikat-malaikatNya, kitab-kitabNya, rasul-rasulNya, hari akhir dan beriman kepada qadha dan qadar. Orang itu lantas berkata: benar, kini beritahu aku tentang ihsan. Rasulullah SAW berkata: beribadah kepada Allah seolah-olah anda melihatNya walaupun anda tidak melihatNya, karena sesungguhnya Allah melihat anda. Kemudian, orang itu pergi menghilang dari pandangan mata. Lalu Rasulullah SAW bertanya kepada Umar: hai Umar, tahukah kamu siapa orang yang bertanya tadi? Lalu aku (Umar) menjawab: Allah dan rasulNya lebih mengetahui. Rasulullah SAW lantas berkata: itulah Jibril datang untuk mengajarkan agama kepada kalian.<sup>41</sup>

Berdasarkan hadits tersebut ketiga istilah itu memberi tahu umat Islam ide tentang rukun Islam yang lima, rukun iman yang enam, dan ajaran tentang penghayatan terhadap Tuhan Yang Maha Hadir dalam hidup. Dalam penglihatan itu terkesan adanya semacam kompartementalisasi antara pengertian masing-masing istilah tersebut, seolah-olah setiap satu dari ketiga hal itu dapat dipahami secara tersendiri. Tentu substansinya tidaklah demikian, karena setiap umat Islam mengetahui dengan pasti bahwa Islam tidak sah tanpa iman, dan iman tidak sempurna tanpa ihsan. Sebaliknya, ihsan adalah mustahil tanpa iman, dan iman juga tidak mungkin tanpa inisial Islam.

Dalam telaah lebih lanjut, ternyata pengertian antara ketiga istilah itu terkait satu dengan yang lain, sehingga setiap satu dari ketiga istilah itu mengandung makna dua istilah yang lainnya. Dalam iman terdapat Islam dan ihsan, dalam Islam terdapat iman dan ihsan dan dalam ihsan terdapat iman dan Islam. Dari sudut pengertian inilah terlihat iman, Islam dan ihsan sebagai **trilogi ajaran Ilahi**.

Selanjutnya, prinsip tasawuf melihat pribadi manusia sebagai sesuatu yang unik yang membutuhkan pembinaan dan pengembangan untuk menjadi insan yang mengenali, mengabdikan dan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Dengan cara itu seseorang Sufi dapat mencapai tingkat spritual yang tinggi, meraih kesempurnaan dan kesucian rohaniah yang murni. Usaha sedemikian disebut oleh kaum sufi dengan *tazkiyyah al-nafs* yaitu proses perkembangan psikis manusia menuju kondisi batiniah



yang meraih *al-falah* (kemenangan), *al-najat* (kejayaan) dan *mutma'innah* (ketenteraman).

Kemenangan, kejayaan, ketenteraman atau dalam bahasa yang agak umum kebahagiaan (happiness - *al-sa'adah*) sebenarnya adalah kumpulan ketenangan mental dalam satu kesatuan pribadi yang utuh. Ketenteraman batin (*mutma'innah*) dapat diperoleh dengan mengingat Allah SWT dan beramal saleh, penjelasan ini ditegaskan Allah dalam surah *al-Ra'd* (13) ayat 28.

Ketenangan jiwa ataupun kebahagiaan hidup tidak dapat diraih tanpa menghilangkan gangguan-gangguan yang berkemungkinan menghambat proses tazkiyyah *al-nafs* berlangsung. Gangguan itu biasanya lahir dari sikap rasa berdosa, rasa bersalah atau rasa dendam. Islam menyarankan umatnya supaya tidak terlalu memikirkan tentang dosa, karena secara psikis orang yang berbuat dosa akan merasa gelisah dan cemas selama rasa berdosa itu menghantui dirinya. Dalam psikoterapi sufistik, pengajaran dan bimbingan rohani menuju Allah SWT adalah suatu proses yang berterusan. Sebelum seorang sufi menyibukkan dirinya dengan ibadah, dia harus melalui proses yang disebut dengan *maqamat* (stasiun) dan *al-ahwal* (pengkondisian). Proses perjalanan sufi tersebut adalah *taqarrub* dan *zikrullah* yang akan menaikkannya ke puncak *ma'rifatullah* untuk mencapai tahap kebahagiaan dan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Hanna Djumhana Bastaman menawarkan tiga cara untuk peningkatan diri yang semuanya merupakan strategi sadar untuk mengubah nasib menjadi lebih baik.<sup>1342</sup>

Cara **pertama** adalah hidup secara Islami, dalam arti berusaha secara sadar untuk mengisi kegiatan sehari-hari dengan hal-hal yang bermanfaat dan sesuai dengan nilai-nilai akidah, syari'ah dan akhlak, aturan-aturan negara, dan norma-norma kehidupan bermasyarakat, serta sekaligus berusaha menjauhi hal-hal yang dilarang agama dan aturan-aturan yang berlaku.

Cara **kedua** adalah melakukan latihan intensif yang bercorak psiko-edukatif. Misalnya yang dikemas dalam program dan paket-paket pelatihan pengembangan pribadi, seperti Pengenalan dan Pengembangan Diri (Self Development), AMT (Achievement Motivation Training), Menjadi Orang Tua Efektif (Parent Effectiveness Training), Komunikasi Lintas Budaya (Transcultural Communication). Semuanya bertujuan meningkatkan

aspek-aspek psiko-sosial yang positif dan mengurangi aspek-aspek negatif, baik yang masih potensial maupun yang sudah teraktualisasi dalam perilaku. Tentunya semuanya itu harus dimodifikasi secara mendasar dengan landasan dan warna Islami. Dengan pelatihan yang bercorak psiko-edukasi ini, seseorang diharapkan menyadarkan diri terhadap keunggulan dan kelemahannya, mampu menyesuaikan diri, menemukan arti dan tujuan hidupnya dan menyadari serta menghayati betapa pentingnya meningkatkan diri.

Cara **ketiga** yaitu dengan pelatihan disiplin diri yang lebih berorientasi kepada spiritual-relegius, yakni mengintensifkan dan meningkatkan kualitas ibadah, melalui berzikir, sebagaimana yang diinginkan oleh Allah SWT dalam firmanNya pada surah *al-Baqarah* (2) ayat 152.

Dalam hubungannya dengan pemeliharaan kesehatan mental, tidak dapat dipungkiri bahwa zikir, do'a dan tilawah al-Qur'an merupakan upaya yang tepat untuk memelihara kesehatan mental umat Islam.

Zikrullah akan berpengaruh terhadap kematangan pribadi dan kesehatan jiwa, apalagi hasil dari salat yang dimasyhurkan sebagai tiang agama, merupakan *mi'raj* bagi kaum beriman, dan dapat mencegah dari perbuatan keji dan munkar. Sebagai ibadah sunnat, zikir, do'a, dan tilawah al-Qur'an yang diamalkan oleh seorang muslim dalam membangun fisik dan psikis, dapat dijadikan psikoterapi bagi kegoncangan jiwa, kece-masan dan gangguan mental.

Psikoterapi zikir, do'a, dan tilawah Al-Qur'an adalah metode kesehatan mental. Ibadah sunnat seperti zikir, do'a, dan tilawah al-Qur'an tidaklah memerlukan waktu yang terjadwal, bahkan ibadah ini boleh diamalkan kapan saja dan di mana saja, selama kesucian badan dari najis dan hadas tetap terjaga. Ibadah zikir, do'a, dan tilawah al-Qur'an adalah upaya mendekatkan diri kepada Yang Maha Kuasa. Seorang individu dalam masa pengobatan dan pemulihan diharuskan berzikir, berdo'a, dan bertilawah al-Qur'an secara kontiniu dan tidak boleh terputus, sehingga diyakini bahwa konseli sudah benar-benar sembuh dari permasalahan mental yang dihadapinya.

Zikir, do'a, dan tilawah al-Qur'an merupakan ibadah yang aplikatif dilakukan secara beriringan dan bersinergi. Seorang Muslim tidak mungkin berdo'a, bermunajat kepada Allah SWT dan memohon dikabulkan per-mintaannya, sekiranya tidak diawali dengan zikir ataupun bertilawah



al-Qur'an. Zikir yang diamalkan oleh seorang Muslim secara terus-menerus dan berkesinambungan akan menjadi daya motivatif dan inovatif dalam diri individu yang sedang menghadapi kegelisahan hati dan permasalahan mental.<sup>43</sup> Dengan berzikir seorang muslim merasa berdampingan dan dekat dengan Tuhannya, hatinya menjadi tenang dan tenteram

Kebiasaan seorang Muslim dalam mengingat Allah SWT dengan membaca *takbir, tahmid, tasbih, tahlil*, dan *istighfar* dapat menjadi obat penawar bagi segala jenis permasalahan mental, menenangkan dan menenteramkan pikiran yang kacau, sehingga menjadi sehat dan selaras antara diri dengan alam sekitarnya. Jika seorang Muslim membiasakan diri mengingat Allah SWT, maka individu itu merasakan bahwa ia dekat dengan Allah dan berada dalam perlindungan dan penjagaanNya. Dengan demikian, akan timbul dalam dirinya perasaan percaya pada diri sendiri, teguh, tenang, tenteram dan bahagia. Zikir kepada Allah SWT bisa menjadi energi hati, motivasi hati, dan boleh juga menjadi sebuah metode dalam mewujudkan kesehatan mental. Merasa dekat dengan Allah SWT seyogyanya menjadikan diri terawasi dan terjaga untuk tidak tergelincir dan terjerumus ke dalam perkara-perkara yang mendatangkan dosa dan maksiat.

Seorang Muslim menyadari bahwa sesungguhnya salat itu mencegah dari perbuatan-perbuatan keji dan mungkar dan sesungguhnya mengingat Allah SWT adalah lebih besar (manfaatnya). Zikir memelihara diri dari was-was, syaitan, *khannas* dan membentengi diri dari maksiat, mendatangkan kebahagiaan di dunia dan di akhirat, menyampaikan kepada derajat yang tinggi di sisi Allah SWT, memberikan sinaran kepada hati dan menghilangkan kekotoran psikis.

Selanjutnya, do'a adalah suatu cara untuk bermunajat kepada Allah SWT dalam upaya memohon bantuan dan inayah, agar dilapangkan jalan menuju kebahagiaan di dunia dan di akhirat kelak. Do'a itu harus beriringan dengan keyakinan dan penuh pengharapan, yaitu sikap yang memastikan diri bahwa sesuatu yang dilakukannya akan berhasil. Dalam hal ini, seorang Muslim yakin bahwa do'anya pasti didengar oleh Allah SWT dan dikabulkannya sesuai dengan apa yang menjadi harapannya. Do'a senantiasa dikabulkan oleh Yang Maha Kuasa, apabila do'a itu disertai dengan kerendahan hati dan suara yang lembut. Terkabulnya do'a seorang Muslim akan memotivasinya menuju arah yang lebih baik, yang akan menuntun hidupnya kepada kebahagiaan di dunia dan akhirat. Do'a yang

terkabul itulah yang membawa seorang Muslim ke arah kesehatan mental, di mana kegoncangan dan kegelisahan hatinya yang terbelenggu, diganti dengan kedamaian dan ketenangan batin. Seorang Muslim yang memulai hidupnya dengan bertawakkal kepada Allah SWT sebagai manifestasi dari do'a yang diucapkannya, biasanya merasa do'anya dijawab dan didengar oleh Allah SWT. Do'anya yang terkabul itulah yang menjadikannya optimis dalam menempuh perjalanan hidupnya di masa mendatang.

Seorang muslim yang berdo'a, senantiasa mengiringi permohonannya dengan tilawah al-Qur'an. Tilawah al-Qur'an menjadikannya hidup dalam ketenangan dan ketenteraman; karena al-Qur'an merupakan syifa' lima fi al-shudr (obat bagi hati yang duka dan lara), sebagaimana penjelasan Allah SWT dalam surah *al-Isra'* (17) ayat 82. Al-Qur'an yang menjadi obat dan rahmat itu, memerlukan bacaan khusyuk, tawadhuk dan menjaga adab membaca al-Qur'an. Al-Qur'an adalah petunjuk, sumber ilmu pengetahuan. Dalam pemeliharaan kesehatan mental, tilawah al-Qur'an adalah sebuah metode yang membuat seorang Muslim menjadi tenang, nyaman, harmoni, damai dan tenteram. Dengan tilawah al-Qur'an dapat dicapai ketenangan dan ketenteraman jiwa, maka setiap kali seorang muslim membacanya, berarti setiap kali itu pula seorang muslim memperoleh ketenangan dan ketenteraman jiwa. Apabila seorang Muslim sering membaca al-Qur'an, maka ia akan terhindar dari kegalauan perasaan yang menekannya. Sudah menjadi realita dalam kehidupan seorang muslim bahwa dengan zikir, do'a dan tilawah al-Qur'an dapat menjadi tindakan preventive, curative, dan constructive bagi permasalahan kejiwaan dan mental.

Seluruh persoalan hidup yang dialami seorang muslim, diadukan kepada Tuhannya, sehingga zikir, do'a, dan tilawah al-Qur'annya dijawab oleh Allah SWT, maka muncullah ketenangan batin dan ketenteraman jiwa. Apabila dicermati dengan baik, maka zikir, do'a, dan tilawah al-Qur'an, maka amalan-amalan tersebut dapat dijadikan sebuah metodologi psikoterapi dalam mewujudkan kesehatan mental dan kepribadian Qur'ani. Dalam hubungan ini Dadang Hawari menyatakan bahwa berdo'a dan berzikir merupakan bentuk komitmen keagamaan seseorang yang merupakan unsur penyembuh penyakit atau sebagai psikoterapeutik yang mendalam. Do'a dan zikir merupakan terapi psikoreligius yang dapat membangkitkan rasa percaya diri dan optimisme yang paling penting selain obat dan tindakan medis.<sup>44</sup>



Dengan demikian, dapat ditegaskan bahwa do'a dan zikir merupakan komitmen keimanan seseorang. Do'a adalah permohonan yang dimunajatkan ke kehadirat Allah SWT, dan zikir adalah mengingat Allah SWT dengan segala sifat-sifatNya. Pengungkapan zikir tersebut merupakan kalimat tafakkur atas penciptaan Allah SWT berupa gerak nafas zikir seluruh mahlukNya, baik yang zahir maupun yang gaib. Penghayatan zikir ini sesuai dengan firman Allah SWT dalam surah *Ali Imran* (3) ayat 191. Konsep penghayatan zikir tidak berhenti pada pengucapan dan pelantunan zikir semata, tetapi sentuhan jiwa kepada Allah Yang Maha Rahman dan Maha Rahim menjadi cermin utama dalam menyikapi berbagai keadaan dalam kehidupan. Allah SWT yang menjadi obyek pada saat seorang Muslim berzikir akan berubah menjadi subyek, ketika perwujudan dan sifat-sifat Allah SWT yang tampak pada setiap ciptaanNya mengambil tempat pada sikap dan perilaku Muslim yang berzikir. Dengan bertafakkur pada kondisi demikian, kesadaran terhadap luasnya ilmu Allah akan tampak begitu nyata.

Berzikir kepada Allah SWT bukan hanya semata-mata mengucapkan Asma Allah di dalam lisan atau di dalam pikiran dan hati, tetapi lebih kepada mengingat kepada Asma, Zat, Sifat dan Af'alNya. Kemudian memasrahkan hidup dan mati kepadaNya, sehingga tidak ada lagi rasa khawatir, takut maupun gentar dalam menghadapi segala macam mara bahaya dan cobaan. Berserah diri menjadi kata kunci dalam memasuki pengalaman untuk mendekatkan diri kepadaNya. Berserah diri tidak mungkin bila seseorang masih memiliki ego tentang dirinya. Hati bagaikan cermin, dan setiap kali ia melakukan dosa maka ibarat debu yang menempel pada cermin. Ketika hatinya telah bersih, alam pun menyambut dengan seluruh aliran energi yang ada di permukaannya. Pada akhirnya masalah bukan lagi hal yang menakutkan, tetapi justru menjadi bumbu yang harus diramu menjadi energi untuk hidup. Energi yang mengalir dengan benar maka akan membawa keharmonian dalam hidupnya. Energi yang dialirkan pada arah yang keliru, akan menghasilkan kerusakan seluruh dimensi kehidupannya.

Psikoterapi zikir dan do'a dapat dijadikan psikoterapi untuk penanggulangan kegelisahan hati dan permasalahan mental. Zikir dan do'a adalah metode pemeliharaan kesehatan mental. Dengan berzikir dan berdo'a seseorang akan merasa dekat dengan Allah SWT, dan berada dalam perlindungan

dan penjagaanNya. Dengan demikian, akan timbul rasa percaya diri, teguh pendirian, tenang, tenteram dan bahagia.



## Catatan:

- <sup>1</sup> Siti Meichati, *Kesehatan Mental*, Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM, 1993, hlm. 2; lihat juga: A.F. Jaelani, *Penyucian Jiwa dan Kesehatan Mental*, Jakarta: Amzah, 2001, hlm. 75.
- <sup>2</sup> Yahya Jaya, *Peranan Taubat dan Maaf Dalam Kesehatan Mental*, Jakarta: YPI Ruhama, 2009, hlm. 13
- <sup>3</sup> Marie Jahoda, *Current Concept of Positive Mental Health*, New York: Basic Books, 1995, hlm. 23.
- <sup>4</sup> Herbert A. Carroll, *Mental Hygiene, The Dynamics of Adjustment*, New York: Prentice Hall, Inc., 1994, hlm. 2
- <sup>5</sup> Lihat: Dadang Hawari, *Al-Qur'an, Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: PT Dana Bhakti Prima Yasa, 2007, hlm. 23
- <sup>6</sup> Lihat: Abdul Mujib dan Yusuf Mudzakir, *Nuansa-nuansa Psikologi Islami*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2003, hlm. 133.
- <sup>7</sup> Kartini Kartono dan Jenny Andari, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental Dalam Islam*, Bandung: Mandar Maju, 1999, hlm. 3
- <sup>8</sup> Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental, Peranannya dalam Pendidikan dan Pengajaran*, Jakarta: Gunung Agung, 2004, hlm. 7
- <sup>9</sup> Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, Jakarta: CV Haji Masagung, 1999, hlm. 12
- <sup>10</sup> *Ibid*, hlm. 13
- <sup>11</sup> Homer C. Bishop, "Leisure, Citizenship, and Mental Health", dalam: Robert H. Felix, et al., *Mental Health and Social Welfare*, New York: Columbia University Press, 1991, hlm. 47
- <sup>12</sup> Hasan Langgulung, *Teori-Teori Kesehatan Mental*, Jakarta: Pustaka Al-Husna, 2006, hlm. 214
- <sup>13</sup> Abdul Aziz el-Quussey, *Pokok-pokok Kesehatan Jiwa/Mental*, Jilid 1, Terj.: Zakiah Daradjat, Jakarta: Bulan Bintang, 1996, hlm. 14
- <sup>14</sup> Mustafa Fahmi, *Kesehatan Jiwa Dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat*, I, Terj.: Zakiah Daradjat, Jakarta: Bulan Bintang, 1997, hlm. 21
- <sup>15</sup> Jahoda, *Current Concepts*, hlm. 23
- <sup>16</sup> Samuel Soeito, *Psikologi Pendidikan*, Jilid dua, Jakarta: Lembaga Penerbit Fakultas Ekonomi Universitas Indonesia, 1992, hlm. 74
- <sup>17</sup> Zakiah Daradjat, *Islam dan Kesehatan Mental*, Jakarta: CV Haji Masagung, 1998, hlm. 9.
- <sup>18</sup> Winarno Surakhmad dan R. Murray Thomas, *Perkembangan Pribadi dan Keseimbangan Mental*, Bandung: Jemmars, 2000, hlm. 20
- <sup>19</sup> Abe Arkoff, *Adjustment and Mental Health*, New York: McGraw-Hill Book Company, 1998, hlm. 206
- <sup>20</sup> M. 'Utsman Najati, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, Terj.: Ahmad Rofi' 'Usmani, Bandung: Pustaka, 2005, hlm. 255.
- <sup>21</sup> Lihat: Hanna Djumhana Bustaman, *Integrasi Psikologi dengan Agama: Menuju Psikologi Islami*, Jakarta: Pustaka pelajar, 1997, hlm. 131; Tohari Musnamar, *Urgensi dan Asas-asas Bimbingan dan Konseling Islami*, Yogyakarta: UII, 1997, hlm. 7; Mujib dan Mudzakir, *Nuansa-nuansa*, hlm. 133-148.
- <sup>22</sup> Abd al-Razzaq al-Kalsyaniy, *Mu'jam Ishtilahat al-Shufiyyah*, Kairo: Dar al-Isnad, 1992, hlm. 116.

- <sup>23</sup> Mustafa Fahmi, *Penyesuaian Diri, Pengertian dan Peranannya Dalam Kesehatan Mental*, Terj.: Zakiah Daradjat, Jakarta: Bulan Bintang, 1997, hlm. 12-14
- <sup>24</sup> Kartini dan Jenny, *Hygiene*, hlm. 259
- <sup>25</sup> Lester D. Crow and Alice Crow, *Psikologi Pendidikan*, Buku 2, Terj.: Z. Kasijan, Surabaya: PT Bina Ilmu, 2007, hlm. 260
- <sup>26</sup> Harold W. Bernard, *Mental Hygiene for Classroom Teacher*, New York: McGraw - Hill Book Company, Inc., 1991, hlm. 64
- <sup>27</sup> Kartini dan Jenny, *Hygiene*, hlm. 272
- <sup>28</sup> Zakiah, *Islam*, hlm. 13
- <sup>29</sup> M. Amien Rais, *Cakrawala Islam*, Antara Cita dan Fakta, Bandung: Mizan, 2007, hlm. 18
- <sup>30</sup> Winarno dan Thomas, *Perkembangan*, hlm. 7 dan 21
- <sup>31</sup> Zakiah, *Kesehatan*, hlm. 15
- <sup>32</sup> Dale Carnegie, *Petunjuk Hidup Tenram dan Bahagian*, Terj.: Tim Hartaya, Jakarta: PT Gramedia, 2005, hlm. 166
- <sup>33</sup> Zakiah Daradjat, *Kebahagiaan*, Jakarta: YPI Ruhama, 1998, hlm. 13
- <sup>34</sup> Hammudah al-Abdalati, *Islam in Focus*, New Delhi: Cressment Publishing Company, 1995, hlm. 113
- <sup>35</sup> Zakiah, *Kebahagiaan*, hlm. 13
- <sup>36</sup> Wan Daud Wan Mohammad Nor, *Filsafat Islam dan Puncak Praktik Pendidikan Islam* Syed M. Naquib al-Attas. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2003, hlm. 163.
- <sup>37</sup> Sayyid Abdul Hamid Mursi, *Al-Syakhsiyyah al-amuntajih (Menjadi Manusia Paling Produktif)*, Terj: Abu Amal Ghavar dan Mohd. Puzhi bin Usop, Kuala Lumpur: Al-Hidayah, 2009, hlm. 80-81.
- <sup>38</sup> Baharuddin, *Paradigma Psikologi Islam: Studi tentang Elemen Psikologi dari Al-Qur'an*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004, hlm. 272.
- <sup>39</sup> M. Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Psikoterapi & Konseling Islam: Penerapan Metode Sufistik*, Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2001, hlm. 23.
- <sup>40</sup> Lihat: Abdul Mujib dan Yusuf Muzakkir, *Nuansa-nuansa*, hlm. 149-161.
- <sup>41</sup> Abu al-Husain Muslim ibn al-Hajjaj al-Qusyairi an-Naisaburi. *Shahih Muslim*, Juz. I, Saudi Arabia: Idaratul Buhuts Ilmiah wa Itla' wa ad-Dakwah wa al-Irsyad, 1400 H, hlm. 76
- <sup>42</sup> Lihat: Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi*, hlm. 151-152.
- <sup>43</sup> <http://nduwik.blogspot.com/2008/06>, didownload tanggal 28 Desember 2008.
- <sup>44</sup> Dadang Hawari, *Al-Qur'an*, hlm. 63.



## BAB IV

# URGENSI KONSELING ISLAMIS BAGI PEMBINAAN KESEHATAN MENTAL

## A. KONSELING ISLAMIS DAN PENYELESAIAN PROBLEMA KEHIDUPAN MANUSIA

Sebagaimana dirumuskan dalam uraian terdahulu pada bab dua, bahwa konseling Islamis adalah proses dalam bimbingan dan konseling yang dilakukan berlandaskan pada ajaran Islam, dengan tujuan untuk menyadarkan manusia tentang keberadaannya sebagai makhluk Allah dan membantunya untuk menyelesaikan masalah kehidupan yang dihadapinya, sehingga ia dapat mengambil keputusan dan selanjutnya bertindak dengan berpedoman pada ajaran Islam, serta sekaligus membina kesehatan mentalnya demi mencapai kesejahteraan dan kebahagiaan hidup dunia dan akhirat.

Tercapainya tujuan konseling Islamis tersebut di atas tentunya akan berhadapan dengan berbagai problema kehidupan manusia yang senantiasa dihadapinya, yang menuntut adanya penyelesaian yang baik dan tuntas. Untuk mendapatkan gambaran yang jelas keakraban konseling Islamis dengan penyelesaian problema manusia, maka terlebih dahulu akan diuraikan masalah yang berkenaan dengan problema manusia.

Problema (problem) adalah "question to be solved or decided".<sup>1</sup> yaitu masalah yang memerlukan pemecahan di mana terdapat ketidakpaduan antara *dassein* dan *dassolen*, antara kenyataan dan yang seharusnya.

Manusia yang bersubstansi fisik dan psikis atau material dan spritual berhadapan dengan problema-problema yang terutama terpantul dari pemenuhan kebutuhan. Fisik dan psikis adalah dua unsur yang secara

terpisah maupun secara terpadu menuntut pemenuhan kebutuhan akomodatif yang relevan. Proses pemenuhan itu berdimensi kondisional di mana relativitas serta spesifikasi masing-masing individu sebagai penentu. Faktor internal dan eksternal individu itu merupakan pangkalan dan titik mula bagi timbulnya suatu problema.

Justru itu, manusia yang berkodrat dengan berbagai kebutuhan adalah sumber lahirnya problema, yang disebabkan terutama oleh kenyataan bahwa tidak semua kebutuhan manusia dapat terpenuhi. Perbedaan kemampuan manusia menyebabkan adanya kemudahan atau kesulitan bahkan kegagalan dalam memenuhi kebutuhan tersebut, sehingga dimensi kebutuhan yang beraneka ragam itu kerap kali dapat terpenuhi dengan bobot kemudahan atau kesukaran atau kegagalan.

George J. Mouly mengklasifikasikan kebutuhan manusia menjadi dua bagian, yakni : *physiological needs* (kebutuhan-kebutuhan fisik), yang terdiri dari: kebutuhan akan makanan, minuman, tidur dan istirahat, beraktivitas, dan kebutuhan akan seks; dan *psychological needs* (kebutuhan-kebutuhan psikis), yang terdiri dari: kebutuhan akan rasa kasih sayang, rasa memiliki, prestasi, rasa kebebasan, pengakuan sosial dan kebutuhan akan harga diri.<sup>2</sup> Demikian pula Abdul Aziz el-Quussey merentang kebutuhan-kebutuhan pokok manusia, yakni: kebutuhan akan rasa aman (*security*), kebutuhan akan rasa kasih sayang (*affection*), kebutuhan akan penghargaan (*recognition*), kebutuhan akan rasa kebebasan (*freedom*), kebutuhan akan rasa sukses, dan kebutuhan akan satu kekuatan pembimbing atau pengendali (*control*).<sup>3</sup> Lebih lanjut Mustafa Fahmi menguraikan kebutuhan manusia sebagai kebutuhan fisik dan kebutuhan psikis. Kebutuhan-kebutuhan fisik yang terpenting adalah: kebutuhan akan makan, minum, membuang kotoran, dan kebutuhan akan istirahat. Kebutuhan-kebutuhan psikis yang terpenting adalah: kebutuhan akan rasa kasih sayang, kebutuhan akan rasa sukses, kebutuhan akan kestabilan, kebutuhan akan kebebasan, kebutuhan akan pengalaman-pengalaman lama, dan kebutuhan akan rasa kekeluargaan.<sup>4</sup>

Karena manusia adalah sebagai makhluk individu, makhluk sosial, makhluk Allah/makhluk religius, yang juga akan menjalin hubungan dengan Allah, baik melalui muamalah dengan Allah maupun melalui ubudiyah, maka problema-problema yang akan dihadapi manusia dalam kehidupannya akan meliputi problema fisik, psikis, keluarga, penyesuaian diri dengan



lingkungan/ masyarakatnya, dan problema religius yang berkenaan dengan hubungannya dengan Allah dalam mua-malah dan ubudiyahnya, yang selain berdimensi keduniaan juga berdimensi keakhiratan. Selain itu, berupa problem lain yang timbul dari internal manusia ataupun desakan eksternal.

Dalam hal pemenuhan kebutuhan, Abraham H. Maslow mengemukakan bahwa:

Kepuasan terhadap kebutuhan apapun, selama ini merupakan kepuasan yang sesungguhnya, yakni kebutuhan yang pokok dan bukan yang neurotis atau yang dibuat-buat, ini akan membantu penentuan pembentukan watak. Selanjutnya, setiap pemuasan kebutuhan yang sebenarnya pada umumnya memperbaiki, memperkuat, dan memberikan perkembangan yang sehat pada seseorang.<sup>5</sup>

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa upaya manusia untuk memenuhi kebutuhan hidupnya adalah aktivitas yang wajar dan merupakan gejala yang sehat. Namun, tentunya kebutuhan-kebutuhan itu bersifat relatif sesuai dengan spesifikasi masing-masing individu, sehingga besar kecilnya problema akan tergantung pada individu yang bersangkutan. Demikian pula cara penyelesaiannya akan banyak ditentukan oleh kemampuan individu tersebut. Selain itu, kendala penyelesaian bagi suatu problema akan berpangkal dari keterbatasan-keterbatasan yang dimiliki individu, dan benturan-benturan kepentingan individu dalam kemajemukan sosial (merupakan suatu realita) yang tidak mungkin dihindari oleh individu sebagai makhluk sosial.

Di samping itu, benturan kepentingan-kepentingan manusia yang bersumber dari faktor internal individu akan melahirkan problema sosial yang kompleks. Individu yang memiliki kebutuhan-kebutuhan, dorongan-dorongan, tujuan-tujuan, potensi serta kemampuan dan sistem nilai yang dianut, akan bertemu dalam spesifikasi kondisi masing-masing individu dalam lingkup sosial kemasyarakatan. Di sinilah kompleksitas problema itu timbul, sehingga manusia tidak dapat menghindar sama sekali dari problema-problema yang timbul dari segala dimensi kehidupannya, yang dalam realita telah banyak memperlihatkan fenomena-fenomena berupa aneka akibat, seperti frustrasi, putus asa, stress, konflik kejiwaan, merasa berdosa, merasa tidak bahagia, dan kesenjangan-kesenjangan psikis lainnya.

Problema-problema tersebut secara nyata dapat dilihat pada manusia

yang mengalami persoalan-persoalan kejiwaan, yang misalnya disebabkan oleh pertentangan batin yang berkecamuk dalam dirinya. Pertentangan batin akan terungkap dan mengambil bentuk dalam berbagai rupa, seperti halnya perasaan cemas yang tidak menentu, menjauhkan diri dari masyarakat, menjauhkan diri dari Allah, tenggelam dalam khayalan untuk memenuhi apa yang tidak mungkin dicapai dalam kenyataan, sehingga ia menderita gangguan penyakit atau kelainan jiwa.

Substansi natural manusia berupa fisik dan non fisik adalah merupakan subyek dan obyek problema kehidupannya. Problema dan dinamika hidup yang merupakan pertalian tak terpisahkan itu akan melahirkan permasalahan-permasalahan hidup, memiliki kepriadaan, dan dipandang sebagai suatu yang bermakna. Hakikat problema adalah sejauh problema itu dipandang sebagai problema, dan problema akan banyak bergantung pada dinamika hidup manusia. Menurut pendapat Erich Fromm, hidup manusia ditentukan oleh alternatif yang tidak dapat dihindari antara regresi dan progresi antara kembali kepada eksistensi "animal" dan eksistensi "human". Manusia memiliki kecenderungan untuk menyelesaikan problema kehidupan yang dihadapinya. Ia tidak pernah merasa lepas dari desakan alam karena ia adalah makhluk dinamis. Ia tidak dapat hidup secara statis karena ia memiliki kecenderungan yang mengarahkannya untuk mencapai keseimbangan, demi memperoleh keserasian baru. Keseimbangan tersebut dimaksudkan sebagai upaya pemuasan kebutuhan-kebutuhannya, dalam artian "animal needs" dan "human needs".<sup>6</sup>

Menurut pandangan Islam, manusia yang diamanatkan oleh Allah sebagai *khalifah* di muka bumi berada pada posisi derajat yang tinggi, kejadian yang baik/ sempurna (*ahsanuttaqwim*). Posisi yang demikian merupakan tuntutan dari dinamika manusia itu sendiri. Namun, manusia tidak menerima predikat ini dengan tanpa syarat, tetapi ia juga dihadapkan kepada alternatif kehancuran martabat, kerendahan derajat (*asfalussafilin*). Tata hubungan vertikal dan horizontal (*habl min Allah* dan *habl min al-nas*) yang dibangun dalam rangka mengemban amanat Allah sebagai khalifah tersebut akan mendesaknya pada salah satu alternatif itu.

Indikator manusia sebagai makhluk berproblema kelihatan dengan jelas pada temu dialogis yang direkonstruksikan al-Qur'an dalam surah al-Baqarah (2) ayat 30, dimana digambarkan suasana terjadinya dialog antara Allah dan malaikat ketika Allah akan menjadikan Adam sebagai



khalifah di muka bumi. Kenyataan menunjukkan bahwa prediksi-prediksi, yang disampaikan malaikat dalam ayat tersebut, bahwa manusia adalah makhluk berpotensi “perusak” serta “penumpah darah”, bukan hanya perkiraan teoritis tetapi lebih mencerminkan kebenaran serta keautentikan dan kemukjizatan wahyu Ilahi.

Dilihat dari episode-episode perjalanan sejarah kehidupan manusia, ternyata manusia tidak dapat melepaskan diri dari problema kehidupan. Dalam al-Qur’an Allah telah menawarkan dua pilihan (berupa jalan kebajikan dan jalan kejahatan, dalam surah *al-Balad* (90) ayat 10), dan dari pilih-an itu akhirnya manusia terpilah menjadi dua golongan/kelompok (orang yang bersyukur dan orang yang kufur, dalam surah *al-Insan* (76) ayat 3), sedangkan Allah dengan nyata telah memberikan petunjuk untuk menempuh jalan yang terbaik (*sirat al-mustaqim*, dalam surah *al-Nisa’* (4) ayat 68 dan su-rah *al-An’am* (6) ayat 87). Dengan demikian, secara nyata Islam telah memberikan kebebasan sempurna kepada manusia untuk menentukan alternatif pada sikap dan tindakannya.

Sehubungan dengan hal ini Hasan Abdul Ali mengemukakan sebagai berikut:

وحرية الإنسان في الاسلام كاملة في أن يختار أي طريق يسلكه في حياته طريق الله أو طريق الشيطان.

Dalam pendapat tersebut di atas dinyatakan bahwa dengan konsep *al-hurriyyah al-kamilah* (kebebasan sempurna) membuka kemungkinan manusia untuk berada pada kubu malaikat atau pada kubu syaitan. Pemilihan manusia terhadap salah satu alternatif (kedua kubu tersebut) akan besar kemungkinannya. Namun, harus tetap disadari bahwa Islam memandang konsep *al-hurriyyah al-kamilah* adalah sebagai kebebasan yang senantiasa merujuk pada aturan-aturan, kaidah-kaidah Islam, bukan sebagai kebebasan yang tanpa batas.

Kebebasan terbatas yang dimiliki manusia mengandung makna bahwa secara esensial manusia juga memiliki kemampuan yang terbatas. Ia tidak akan mampu menyelesaikan segala permasalahan kehidupan yang dihadapinya secara mandiri. Dalam hubungan ini Ali Khalil Abu al-Ainain mengemukakan:

وهو مدني بسطه, فلا يستطيع أن يعيش منفردا بل لا بد أن يكون فردا في أسرة وفردا في أمة ثم فردا في المجتمع البشري

Dari pendapat tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa, manusia tidak mungkin dapat memenuhi segala kebutuhannya secara mandiri. Ini bermakna bahwa dalam konteks “kesendirian”nya manusia berhadapan dengan problema, demikian pula dalam konteks “kebersamaan”nya pun ia tidak terbebas dari problema.

Justru itulah sebagai makhluk sosial, manusia tidak dapat bebas dari kenyataan-kenyataan sosial. Ia lahir dalam eksistensi bersama dengan problema yang timbul di antara keping-keping perubahan dan perkembangan sosial yang bersifat dinamik, sehingga menurut Kasmiran Wuryo Sanadji “manusia, pada hakikatnya harus bergaul dengan sesamanya. Hal ini bermanfaat bagi pemenuhan kebutuhan masing-masing (dorongan-dorongan) yang tidak akan terpenuhi tanpa bantuan sesamanya, apapun bentuk dan macam kebutuhan itu”.<sup>7</sup>

Berdasarkan pendapat yang dikemukakan oleh al-Ainain dan Kasmiran Wuryo Sanadji tersebut di atas, jelaslah bahwa manusia tidak memiliki kemampuan yang cukup untuk menghadapi dan menyelesaikan problema-problema kehidupannya secara mandiri. Tanpa harus dipungkiri bahwa pada saat-saat tertentu ia tetap membutuhkan bantuan orang lain. Dalam hal ini Muhammad Munir Mursyi mengemukakan pula:

ان قدرة الانسان محمودة مهما تقدم ومهما بلغ من العلم وانه مهما بلغ من القوة لا يخلو من نقاط ضعف.

Dalam pendapat di atas ditegaskan bahwa manusia memang memiliki kelebihan. Namun, betapapun kelebihan yang dimilikinya, sebagai manusia, ia tetap memiliki kelemahan, kekurangan, keterbatasan. Dengan demikian, jelas pula bahwa manusia memiliki kelebihan, kemampuan dan kekurangan serta kelemahan sekaligus. Pada satu sisi ia akan mampu, tetapi pada, sisi lain ia akan membutuhkan bantuan pihak lain.

Keterbatasan-keterbatasan manusia secara gamblang dinyatakan oleh al-Qur’an. Di antaranya adalah: manusia diciptakan dalam keadaan lemah, (dalam surah *al-Nahl* (16) ayat 78 dan surah *Yunus* (10) ayat 22),



manusia tidak tahan menanggung penderitaan (dalam surah *al-Zumar* (39) ayat 8 dan 49). Manusia selalu berkeluh kesah dan bersikap kikir (dalam surah *al-Ma'arij* (70) ayat 19- 21). Manusia cepat berputus asa (dalam surah *Hud* (11) ayat 9). Manusia bersifat aniaya (dalam surah *Ibrahim* (14) ayat 34). Manusia bersifat tergesa-gesa (dalam surah *al-Isra'* (17) ayat 11). Manusia itu zalim dan bodoh (dalam surah *al-Ahzab* (33) ayat 72). Manusia itu mengalami keadaan susah payah (dalam surah *al-Balad* (90) ayat 4). Manusia itu sering melampaui batas (dalam surah *al-'Alaq* (96) ayat 6). Manusia adalah makhluk yang paling banyak membantah dan suka bertengkar (dalam surah *al-Kahfi* (18) ayat 54 dan surah *al-Zukhruf* (43) ayat 58). Manusia dikaruniai ilmu pengetahuan hanya sedikit (dalam surah *al-Isra'* (17) ayat 85).

Pada sisi lain manusia dikaruniai kemampuan untuk mengemban misi *khilafah* sebagaimana yang diamanatkan oleh Allah (dalam surah *al-Ahzab* (33) ayat 72 dan surah *al-Baqarah* (2) ayat 30). Dengan demikian manusia diberi tanggung jawab atas segala problema kehidupan yang dibebankan kepadanya (dalam surah *al-Qiyamah* (75) ayat 14). Meskipun demikian Allah tidak pernah memberi beban kepada manusia di luar batas kemampuan yang dimilikinya (dalam surah *al-Najm* (53) ayat 39, surah *al-An'am* (6) ayat 152, surah *al-A'raf* (7) ayat 42, surah *al-Baqarah* (2) ayat 233 dan 286, surah *al-Nisa'* (4) ayat 84, surah *Sad* (38) ayat 86, dan surah *al-Talaq* (65) ayat 7).

Menurut Abdul Ghani Abud, manusia dihadapkan kepada *ibtilla'* (ujian hidup) berupa kesenangan dan ketidaksenangan. Hal ini dimaksudkan Allah sebagai uji coba kesabaran dan kesyukuran. Hakikat hidup dunia (*tariq al-dunya*) adalah dalam upaya mendapatkan hidup akhirat (*tariq al-akhirah*). Segala permasalahan hidup sebenarnya adalah beban *khilafah* yang diamanatkan Allah kepadanya.<sup>8</sup>

Apa yang dikemukakan di atas, merupakan makna dari konsep manusia sebagai makhluk berproblema. Manusia diciptakan sebagai makhluk mulia, dan kemuliaan itu terletak pada kemampuannya dalam mengemban misi *khilafah* yang diamanatkan oleh Allah. *Khilafah* merupakan misi terbesar bagi manusia, sementara ia terkondisi pada serba keterbatasan. Meskipun ia memiliki kebebasan sempurna, tetapi bukan dalam arti kebebasan yang tanpa batas. Kebebasan terbatas itu harus digunakan dengan tetap berada di bawah garis kendali ajaran Islam.

Sebagai makhluk yang berproblema, di depan manusia telah terbentang berbagai petunjuk bagi pemecahan, penyelesaian (*solution*) terhadap problema kehidupan yang dihadapinya. Namun, karena tidak semua problema dapat diselesaikan oleh manusia secara mandiri, maka dalam hal demikian ia memerlukan bantuan seorang ahli yang berkompeten sesuai dengan jenis problema yang dihadapinya.

Dalam hal ini, kesempurnaan ajaran Islam menyimpan khazanah-khazanah berharga yang dapat digunakan untuk membantu menyelesaikan problema yang dihadapi oleh manusia dalam kehidupannya. Secara operasional khazanah-khazanah tersebut tertuang dalam konsep konseling Islami yang secara praktis tercermin dalam proses *face to face relationship* (pertemuan tatap muka) atau *personal contact* (kontak pribadi) antara seorang konselor yang berkompeten dalam bidangnya dan seorang konseli yang sedang menghadapi dan sedang berjuang menyelesaikan problema kehidupannya. Dalam keadaan seperti inilah konseling Islami benar-benar berperan penting bagi penyelesaian problema kehidupan manusia.

## B. NILAI KONSELING ISLAMIS BAGI KESEHATAN MENTAL

Rekonstruksi dan aktualisasi konsep diri manusia yang pada dasarnya cenderung pada kesempurnaannya sebagai makhluk, telah lama menjadi perhatian berbagai ilmu pengetahuan yang berbeda dan beraneka ragam. Proses otoperfeksi diri hanya diamati dan diungkap fenomenanya secara global dan secara tidak utuh. Kompleksitas dan keunikan substansial manusia yang tidak mungkin dapat diungkap secara teoritis oleh berbagai disiplin ilmu itu ternyata semakin memperpanjang studi tentang manusia dari sisi tinjauan yang pluralistik. Pendekatan-pendekatan tersebut akan terus berkembang sesuai dengan esensi manusia sebagai makhluk yang "cenderung menjadi".

Setiap bentuk kemajuan dan perubahan yang mentransformasi cara berpikir, berbudaya manusia dan segala aspek hidup dalam setiap episode perjalanan sejarah kehidupan akan senantiasa menambah muatan-muatan problema unik yang menuntut adanya pemecahan dan penyelesaian secara tuntas. Koneksi-koneksi internal dan eksternal



manusia yang saling bersentuhan, baik secara alami maupun karena keterdesakan tertentu pada suatu titik singgung juga merupakan *make up* yang menyebabkan manusia menjadi sosok yang sukar untuk diamati, diteliti dan dianalisa secara cermat dan secara menyeluruh.

Teori-teori alternatif yang lebih banyak menekankan pada segi empirik dan eksperimental ataupun institusi-institusi yang berkenaan dengan pembangunan manusia dewasa ini, kelihatannya belum dapat memproyeksikan sebuah harapan sebagaimana mestinya. Demikian pula pemikiran-pemikiran spekulatif tentang manusia kelihatan masih merupakan rujukan-rujukan elite yang tidak mudah untuk diaplikasikan dalam realitas.

Pada sisi lain, sebagai agama yang sempurna, pada hakikatnya Islam telah banyak menjanjikan harapan bagi alam dan seluruh penghuninya ini. Konsep "*rahmatan li al-'alamin*" bukan hanya merupakan janji muluk yang tidak dapat diraih, tetapi ia merupakan suatu titik tujuan yang harus dicapai secara pasti dengan sikap yang optimis. Sebagaimana diketahui bahwa manusia bukanlah makhluk yang beresensi statis, tetapi ia makhluk yang dinamis, yang pembentukan dirinya terkait dan tergantung pada banyak hal. Predikat *ahsanuttaqwim* yang menjadi harapan segenap manusia secara fitri telah diupayakan oleh manusia tersebut untuk mencapainya dengan berbagai cara yang tetap didasarkan atas prinsip metodologis.

Aktualisasi ajaran Islam kadang kala terbentur pada kontroversi-kontroversi pemahaman yang disebabkan oleh berbagai keterbatasan manusia dalam menangkap makna yang dikandung oleh wahyu Ilahi, baik yang tertera dalam al-Qur'an maupun yang tertera dalam matan hadis Nabi. Berbagai upaya pengungkapan makna yang terkandung dalam al-Qur'an dan hadis tersebut dilakukan oleh para mujtahid pada zamannya tentu tidak dapat dipastikan dan dijamin untuk tetap relevan dengan masalah-masalah yang berkembang pada zaman sesudahnya. Hal ini akan menjadi salah satu bukti bagi keterbatasan manusia. Penjabaran konsep yang dikandung oleh wahyu Ilahi sangat tergantung pada batas maksimal kemampuan manusia dalam mencapai kebenaran ijtihadi, dan universalitas ajaran Islam tentunya tidak hanya berdimensi waktu saja, tetapi melingkupi seluruh dimensi kehidupan manusia itu sendiri.

Pada hakikatnya konseling Islami bukanlah merupakan hal yang

baru, tetapi ia telah ada bersamaan dengan diturunkannya ajaran Islam kepada Rasulullah Muhammad SAW untuk pertama kali, dan ketika itu ia merupakan alat pendidikan dalam sistem pendidikan Islam yang dikembangkan oleh Rasulullah.

Jika perjalanan sejarah pendidikan Islam ditelusuri secara teliti dan cermat sejak masa Nabi hingga saat ini, akan ditemukan bahwa layanan bimbingan dalam bentuk konseling merupakan kegiatan orang menonjol dan dominan. Praktik-praktik Nabi dalam menyelesaikan problema-problema yang dihadapi oleh para sahabat ketika itu, dapat dicatat sebagai suatu interaksi yang berlangsung antara konselor dan konseli, baik secara kelompok (misalnya pada model *halaqah al-dars*) maupun secara individual.

Keterdesakan layanan dengan model konseling pada masa Nabi tersebut terutama didorong oleh kondisi masyarakat problematis yang lahir dari budaya jahiliyah yang telah mapan, Kata *iqra'* yang dipilih Allah sebagai kata awal dan sebagai kata kunci misi yang diemban oleh kerasulan Muhammad, merupakan kata yang bermakna realitas kondisional, Sehubungan dengan hal ini Muhammad 'Athiyah al-Abrasyi mengemukakan:

الدين الاسلام دين علم ونور ولا دين جهالة وظلمة فاول آية نزل بها الوحي فيها أمر للرسول بالقرأة.

Dari pendapat tersebut di atas, jelaslah adanya suatu ketegasan bahwa Islam adalah agama ilmu, dalam artian sebagai agama yang menjunjung tinggi nilai ilmu pengetahuan, mengajarkan prinsip-prinsip ilmu pengetahuan untuk menghantarkan manusia ke tingkat kecerdasan. Tingkat kecerdasan dan ilmu pengetahuan yang dimiliki seseorang akan menentukan ketinggian derajatnya di mata manusia dan di hadapan Allah (sebagaimana penjelasan surah *al-Mujadilah* (58) ayat 11). Selain itu, adalah agama cahaya, dalam artian dengan petunjuk-petunjuk dan isyarat ilmiah yang diajarkan Islam akan menjadi pedoman bagi manusia untuk merambah jalan kehidupannya menuju tujuan akhir kehidupan sesuai dengan keinginan Allah.

Sebagai *al-mu'allim al-awwal* (pendidik pertama) Nabi mempergunakan seluruh waktunya untuk menyebarkan ajaran Islam melalui perkataan dan perbuatan. Dalam hal ini dapat dilihat pendapat yang dikemukakan oleh Hamid Hasan Bilgrami dan Syed Ali Ashraf :



The life of Holy Prophet was devoted to the purification and education of the people. His every minute was devoted to the propagation of the Islamic faith and practice through word and deed. In the early Makkah those who embraced Islam or came into contact with him. Even when he met non-believers, his approach was always that of an educator, a benevolent teacher, very tolerant and sympathetic.<sup>9</sup>

Dengan demikian jelas pula bahwa interaksi edukatif yang berlangsung pada periode pendidikan Makkah mengambil dua bentuk, yakni: Nabi yang mendatangi para sahabat atau para sahabat yang datang kepada Nabi untuk bertemu muka atau mengadakan kontak pribadi, baik secara kelompok maupun secara individual. Dalam hal ini, yang paling menarik adalah bahwa interaksi edukatif itu juga dilakukan Nabi dengan orang-orang non muslim dengan penuh toleransi dan sikap yang simpatik.

Predikat *al-mu'allim* lebih banyak difungsikan pada penyelesaian problema-problema yang hanya tertumpu pada Nabi sendiri, dan yang pasti tidak ada satu problema pun yang dihadapkan kepada Nabi yang tidak dapat diselesaikan.

Pendekatan manusiawi yang mendasarkan pada fitrah kelihatan banyak tercermin pada kegiatan-kegiatan Nabi dalam menyelesaikan problema kehidupan umat terutama yang berkenaan dengan pendidikan manusia. Salah satu di antaranya dapat dilihat pada saat para sahabat meminta penjelasan kepada Nabi tentang perbuatan orang-orang yang berihram di waktu mengerjakan haji (pada masa jahiliyah), di mana mereka memasuki rumah-rumah dari belakang, bukan dari depan. Setelah itu Allah menurunkan wahyunya melalui surah al-Baqarah (2) ayat 189, yang menerangkan tentang: "Bulan sabit sebagai tanda bagi manusia dan bagi pelaksanaan haji, dan kebaktian bukanlah memasuki rumah-rumah dari belakangnya, melainkan kebaktian itu adalah kebaktian orang yang bertakwa". Dalam menjelaskan ayat ini Nabi tidak melakukan *takalluf* (membebani manusia) dengan mengajak mereka berdiskusi tentang ilmu falak, karena kondisi obyektif umat ketika itu yang belum memungkinkan. Firman Allah dalam ayat tersebut yang mengandung susunan kata yang indah adalah merupakan model pendekatan naluri manusia, karena dalam penyelesaian masalahnya mendasarkan pada realitas dan kondisi obyektif manusianya pada saat itu.

Asas-asas yang dipedomani Nabi dalam melakukan pendekatan-

pendekatan terhadap problema kehidupan yang dihadapi umat ketika itu turut menentukan keberhasilan Nabi dalam upaya membumikan ajaran langit. Seluruh sikap dan tindakan serta sabda Nabi sebagai pengemban misi kerasulan terwujud dalam tata kontrol dan kendali wahyu Ilahi, karena semua yang disabdakan Nabi adalah berasal dari wahyu Ilahi, sebagaimana dijelaskan oleh Allah dalam surah *al-Kahfi* (18) ayat 110.

Di samping itu, manusia dan problemanya melahirkan suatu konsep yang pada dasarnya manusia tidak mampu membebaskan diri dari problema-problema esensial yang mendominasi kehidupannya. Lingkaran problema tersebut akan mengitari sistem keterkaitan manusia sebagai makhluk yang problemanya dapat timbul dari faktor internal ataupun eksternal dalam konteks makhluk alami dan makhluk sosial.

Kenyataan-kenyataan aktual yang tidak sesuai dengan potensi internal manusia, benturan-benturan antara keinginan, kecenderungan serta citra diri yang dikendalikan oleh keterbatasannya, akan melahirkan suatu problema yang kerap kali tidak dapat diselesaikan secara mudah. Menurut Paul Schilder, "Setiap manusia memiliki keinginan-keinginan yang kadang-kadang dapat terpenuhi atau tidak dapat terpenuhi karena sesuatu hal. Keinginan-keinginan tersebut menjadi tidak disadari serta tidak terbatas".<sup>10</sup>

Kompleksitas kehidupan yang didinamisir oleh kemajemukan tuntutan kemajuan dan perkembangan zaman akan menggiring manusia ke arah kompleksitas problema kehidupan. Seiring dengan itu, keterbatasan kemampuan manusia dalam menyelesaikan problema kehidupannya tersebut akan mendorong manusia pula untuk tidak mampu melepaskan diri dari lingkaran problema, sehingga dalam realita memperlihatkan fenomena-fenomena berupa aneka akibat permasalahan psikis.

Kenyataan ini dapat dilihat pada sejumlah manusia yang mengalami persoalan-persoalan kejiwaan, yang misalnya disebabkan oleh pertentangan batin yang berkecamuk dalam dirinya. Pertentangan batin itu akan terungkap dan mengambil bentuk dalam berbagai rupa, seperti halnya perasaan cemas yang tidak menentu, menjauhkan diri dari masyarakat, menjauhkan diri dari Allah, tenggelam dalam khayalan untuk memenuhi apa yang tidak mungkin dicapai dalam kenyataan, sehingga ia menderita gangguan, penyakit atau kelainan jiwa, atau dengan kata lain kesehatan mentalnya terganggu. Dalam keadaan seperti ini ia berada dalam stagnasi kegoncangan mental, atau berada dalam kondisi kelabilan mental.



Dalam hubungan ini Tohari Musnamar mengemukakan bahwa, kehidupan masyarakat yang semakin majemuk, di mana ilmu pengetahuan dan teknologi berkembang dengan cepat serta kebudayaan dan peradaban yang demikian maju menggiring manusia ke arah problema yang semakin kompleks dan keras, yang keseluruhannya membutuhkan keuletan dan ketabahan yang prima untuk menghadapinya.<sup>11</sup> Bahkan Zakiah Daradjat secara lebih tegas menyatakan bahwa, perkembangan yang cepat itu, telah membawa perubahan besar dalam tuntutan hidup dan telah mengubah pandangan orang terhadap hidup itu sendiri, bahkan telah mengubah filsafat dan sikap orang terhadap hidup.<sup>12</sup>

Apa yang dinyatakan dalam dua pendapat tersebut di atas tentunya akan mengakibatkan manusia mengalami ketegangan psikis, yang pada gilirannya, akan merusakkan kesehatan mentalnya, atau minimal menggoncang kestabilan mentalnya.

Karena manusia tidak dapat membebaskan dirinya dari problema kehidupan yang melingkari perjalanan hidupnya, maka seluruh problema itu menuntut adanya penyelesaian yang tepat dan sesuai. Jika tidak ia akan menjadi sesuatu yang menghambat, merintang dan mempersempit kemungkinan seseorang untuk berupaya mencapai kesehatan mental. Penyelesaian tersebut tentunya akan bergantung pada jenis, situasi dan kondisi problema yang dihadapi dan dirasakan oleh manusia yang bersangkutan. Demikian pula corak penyelesaiannya akan beraneka ragam, dan salah satu di antaranya adalah dengan konseling, yang dilakukan oleh seorang konselor yang berkompeten dalam bidangnya melalui proses pertemuan tatap muka (*face to face relation ship*) atau kontak pribadi (*personal contact*).

Sehubungan dengan hal ini Blum dan Balinsky rnengemukakan: "people have problems; counseling is intended as an aid in the solution of these problems".<sup>13</sup> Demikian juga Mortensen dan Schmuller menyatakan: "counseling is based on the principle that individual will need some outside help in order to solve their problems".<sup>14</sup> Bahkan Athiyah Mahmud Hana menegaskan dengan pendapatnya berikut ini:

يواجه المدرس مشكلات متعددة لدى تلاميذ أو طلبته تتطلب منه خبرة واسعة يهن التوجيه والاستشارة لمعا و نتهم في التغلب عليها.

Ketiga pendapat tersebut di atas pada intinya sepakat menyatakan bahwa penyelesaian problema kehidupan manusia itu dapat dilakukan melalui proses konseling. Hal itu menunjukkan bahwa konseling sebagai upaya yang sangat akrab dalam setiap penyelesaian problema kehidupan manusia, dan ia merupakan layanan, bantuan yang menghantarkan manusia untuk menyelesaikan segenap problema kehidupan yang dihadapinya.

Intensitas konseling sebagai upaya penyelesaian problema kehidupan adalah berasumsi filosofis bahwa manusia adalah makhluk unik yang memiliki kebebasan yang terbatas dengan posisinya sendiri sebagai makhluk individu, makhluk sosial, makhluk Allah/makhluk religius. Untuk dapat menjadi manusia yang bertanggung jawab pada dirinya sendiri, masyarakatnya dan kepada Allah, ia dibantu agar mampu memahami dirinya secara utuh dengan penuh kesadaran. Dalam hal inilah konseling sebagai layanan bimbingan merupakan alat yang dipandang mampu mengungkap diri individu melalui pertemuan tatap muka (*face to face relation ship*) atau melalui kontak pribadi (*personal contact*) antara konseli dengan konselornya yang mengarahkan diri konseli kepada pemahaman konsep dirinya secara tepat dan benar.

Konseling Islami sebagai model pendekatan yang senantiasa merujuk kepada sumber ajaran Islam merupakan salah satu wujud aktualisasi ajaran Islam yang bermisi *rahmatan li al-'alamin*, memiliki nilai khusus yang penting dalam konteks pencapaian tujuan konseling dimaksud di atas. Sebagaimana Abdul Halim Mahmud" memberikan gambaran betapa luas dan dalamnya kandungan al-Qur'an dan hadis tentang psikologi yang Islami, tetapi ia mengkritik umat Islam yang tidak mendasarkan pada al-Qur'an dan hadis tepsebut, dan berkiblat pada konsep dan pemikiran non Islam (khususnya Barat) yang materialistis".<sup>15</sup>

Dengan demikian, jelaslah bahwa universalitas ajaran Islam yang multi dimensional (berdimensi ganda), dalam artian tidak hanya berdimensi ruang, telah banyak memberikan alternatif serta berbagai kemungkinan penyelesaian bagi problema kehidupan yang dihadapi oleh manusia. Dalam hal ini Zakiah Daradjat mengemukakan :

Sebenarnya dari dahulu agama (dalam hal ini Islam pen) dengan ketentuan dan hukum-hukumnya telah dapat membendung terjadinya gangguan kejiwaan,.... pelaksanaan agama dalam kehidupan sehari-hari dapat membentengi orang dari kejatuhan kepada gangguan



jiwa dan dapat pula mengembalikan kesehatan jiwa bagi orang yang gelisah. Karena kegelisahan-kegelisahan dan kecemasan-kecemasan yang tidak berujung berpangkal itu, umumnya datang dari ketidakpuasan atau kekecewaan-kekecewaan, sedangkan agama dapat menolong orang untuk menerima kekecewaan sementara, dengan jalan memohon ridho Allah terbayanglah kebahagiaan yang akan dirasakannya di kemudian hari.<sup>16</sup>

Dalam pendapat tersebut di atas dengan tegas dinyatakan bahwa pelaksanaan ajaran Islam yang didasarkan atas prinsip tauhid merupakan alternatif yang paling tepat dalam upaya membina kesehatan mental umat manusia.

Atas dasar itu pulalah Tohari Musnarnar mendudukan konseling (wawanwuruk) Islami pada posisi yang bernilai penting, dengan argumen bahwa manusia kenyataannya senantiasa berada dalam kesukaran dan lingkaran percobaan sesuai dengan kodratnya.<sup>17</sup>

Tidak pula dapat dipungkiri bahwa pandangan sekularistik dan materialistik Barat dalam menghadapi problema kehidupan ternyata tidak dapat menghantarkan manusia pada ketenangan batin dan ketenteraman jiwa (*muthma'innah*) sebagaimana yang diharapkan. "Kemajuan" yang dicapai oleh Barat pada dasarnya hanyalah sebagai kenikmatan sesaat, kenikmatan semu yang semakin membawa kepada lingkaran problema yang bertambah rumit, sehingga menyebabkan manusia semakin menderita dan merasa kebingungan. Kegagalan konsep Barat dalam membentuk insan kamil disebabkan terutama oleh asumsi filosofisnya yang mendekati manusia melalui faham animalistik. Konsep Barat hanya mendasarkan pada kebenaran empirik yang pada hakikatnya hanyalah berupa kebenaran metodologis. Sedangkan kebenaran agama adalah kebenaran transendental, di mana "agama dan kepercayaan kepada Allah merupakan penolong yang sangat ampuh untuk mengembalikan ketenangan dan keseimbangan jiwa".<sup>18</sup>

Di samping itu, perubahan zaman yang cenderung menambah dan menumpuk problema kehidupan dewasa ini menuntut pertanggungjawaban manusia (terutama para pakar) untuk memberikan jalan keluar bagi penyelesaiannya. Jawaban-jawaban yang mendasarkan pada pengalaman empirik dan rasional spekulatif ternyata kerap kali hanya mengangkat problema baru ke permukaan. Untuk ini, jaminan Nabi bahwa al-Qur'an

dan hadis sebagai dua kitab rujukan yang tidak akan menyesatkan, telah dapat dibuktikan kebenarannya secara pasti dalam realitas kehidupan manusia. Dengan menjadikan kedua kitab itu sebagai bahan rujukan utama, manusia dapat berhasil memperoleh kebermaknaan hidup.

Dalam konteks kesehatan mental, telah diyakini bahwa agama Islam dengan segenap ajarannya akan memberikan jalan keluar yang terbaik dan dapat menjadi penyejuk hati bagi jiwa yang gelisah. Tidak pula dapat dipungkiri bahwa, mental yang tumbuh tanpa didasarkan atas keyakinan dan pengamalan ajaran agama, belum tentu akan dapat mencapai integritas, karena tidak terpupuknya ketenangan dan ketenteraman jiwa (*muthma'innah*). Dalam hal inilah konseling Islami berfungsi menjadi penuntun bagi manusia ke arah kehidupan yang *sakinah*, karena mereka senantiasa merasa dekat dengan haribaan dan kasih sayang Allah. Dalam kerangka ini pulalah konseling Islami memiliki nilai khusus bagi kesehatan mental.

### C. KONSELING ISLAMI SEBAGAI SUATU KEBUTUHAN MASYARAKAT

Sebagaimana telah diuraikan pada dua fasal terdahulu bahwa konseling Islami berperan penting dalam penyelesaian problema kehidupan manusia, dan memiliki nilai khusus bagi kesehatan mental dalam fungsinya menuntun manusia ke arah kehidupan *sakinah* dalam arti sejahtera serta bahagia di dunia dan di akhirat. Justru itu, pembicaraan mengenai kebutuhan akan konseling Islami akan berkenaan dengan pengkajian kondisi kehidupan masyarakat dalam berbagai aspeknya, terutama masyarakat Indonesia yang dewasa ini sedang membangun menuju masyarakat adil dan makmur yang sejahtera dan bahagia.

Sebagai negara yang berpenduduk mayoritas muslim Indonesia saat ini merupakan negara berkembang yang masyarakatnya sedang mengalami transisi dari masyarakat agraris ke masyarakat industri. Dalam hal demikian masyarakat Indonesia sedang menghadapi problem-problem yang cukup berat, di mana kehidupan masyarakat semakin majemuk, ilmu pengetahuan dan teknologi berkembang secara revolusioner, komunikasi dunia semakin terjalin erat, sehingga pembauran peradaban dan kebudayaan antar bangsa semakin tidak terhindarkan. Itulah sebabnya maka Zakiah Daradjat mengemukakan bahwa "perkembangan teknologi dan



pengetahuan alam yang berjalan cepat pada abad ke dua puluh satu ini telah menyebabkan hidup semakin sukar dan kompleks. Persaingan dan perlombaan, terus terjadi antara satu sama lain, karena masing-masing berusaha memenuhi tuntutan hidup yang semakin meningkat.<sup>19</sup>

Berdasarkan apa yang dikemukakan tersebut di atas, jelaslah bahwa masalah yang dihadapi oleh masyarakat Indonesia saat ini menjadi semakin kompleks dan rumit serta keras, yang tentunya, kesemua itu membutuhkan keuletan dan ketabahan yang prima untuk menghadapinya.

Memperhatikan kondisi sosial budaya dengan mengantisipasi pertumbuhan dan perkembangan masyarakat menuju ke arah tercapainya tujuan pembangunan nasional, masyarakat muslim membutuhkan berbagai layanan yang dapat membantu agar pertumbuhan dan perkembangannya tersebut dapat berjalan seiring dan seirama dengan tuntutan pembangunan, yang dalam hal ini salah satu di antaranya adalah konseling Islami.

Dalam kaitannya dengan konsep-konsep, teori-teori, serta upaya-upaya bimbingan dan konseling di negara-negara maju, maka kebutuhan masyarakat muslim akan konseling Islami dapat dilihat dalam aspek-aspek terpenting berikut ini.

### 1. Layanan bimbingan pembelajaran.

Kesulitan belajar dapat dialami oleh setiap orang dengan bakat dan tingkat inteligensi rendah, normal, dan tinggi, atau disebabkan oleh faktor internal (bakat, inteligensi, afektif) dan eksternal (lingkungan, desain instruksional pembelajaran). Kesulitan belajar dapat dideteksi dengan berbagai instrumen (studi dokumentasi hasil belajar, angket, lembar observasi, catatan hasil bimbingan konseling, surat). Mengatasi kesulitan belajar dapat dilakukan dengan cara mengidentifikasi penyebab, merancang kegiatan bantuan, dan menilai hasil bantuan. Tindakan nyata adalah berupa pemberian perhatian, motivasi, mengikutseratakan dalam kegiatan kelompok, pemberian pengayaan, membuat desain sintruksional yang bersifat antisipatif.

Yang sangat penting adalah penyempurnaan peranan guru sebagai pendidik dan pembimbing/konselor. Kegiatan membimbing adalah menuntun pelajar dalam perkembangannya dengan jalan memberikan ling-

kungan dan arah yang sesuai dengan tujuan pendidikan. Fungsi guru dalam hal ini lebih kelihatan sebagai orang tua dan teman yang sentiasa siap memberikan bantuan.

Al-Ghazali menerapkan bimbingan dan konseling komprehensif (*comprehensive guidance and counseling*) sebagai suatu layanan yang didasarkan kepada upaya pencapaian tugas perkembangan, pengembangan potensi, dan penyelesaian masalah konseli. Standar yang ditetapkan adalah Sunnah Rasulullah SAW, tanpa itu, maka dimensi spritualnya tidak akan tercapai dengan sempurna. Ia menekankan pada tujuan pembelajaran dalam Islam, yakni: menghidupkan syari'at/ajaran Nabi Muhammad SAW, mendidik *akhlaq al-karimah*, menaklukkan nafsu. Dalam buku *Ya Ayyuha al-Walad* al-Ghazali menyatakan nasihatnya bila tujuan belajar hanya untuk kesenangan duniawi maka akan mendapat celaka, tetapi bila hendak menghidupkan syari'at Nabi SAW, mendidik *akhlaq* dan menaklukkan nafsu maka akan beroleh kebahagiaan. Dalam mengaplikasikan ilmu ia menyadarkan bahwa nasihat itu mudah, yang sulit adalah mengamalkannya. Orang yang tidak mengamalkan ilmunya akan terkena hujjah sebagaimana sabda Rasulullah SAW: manusia yang paling berat siksanya di hari kiamat kelak adalah mereka yang berilmu, tetapi Allah tidak memberinya manfaat dari ilmunya itu.<sup>20</sup>

Jika dianalisa pandangan al-Ghazali tentang bimbingan belajar, maka akan kelihatan melalui proses berikut ini:

**Pertama**, identifikasi kasus, sebagai langkah awal dalam mengelompokkan peserta didik yang diklasifikasi memerlukan layanan bantuan. Hal penting yang dilakukan adalah membangun hubungan yang baik dan akrab dalam interaksi guru-murid (terlihat dari cara al-Ghazali yang menyebut peserta didiknya dengan "*walad*" = anak). Sebagaimana diketahui bahwa interaksi yang baik antar manusia menjadi syarat mutlak untuk mencapai perkembangan jiwa yang sehat. Konflik yang terjadi kerap kali karena komunikasi yang tidak terjalin, sehingga menimbulkan hubungan yang tidak harmonis dan terjadi salah pengertian. Hubungan yang harmonis atas dasar saling pengertian antara guru dan peserta didik menjadi sangat penting dalam upaya menciptakan interaksi edukatif. Sehubungan dengan ini, M. Uzer Usman memandang bahwa proses belajar-mengajar merupakan rangkaian kegiatan guru dan peserta didik atas dasar hubungan timbal balik yang berlangsung dalam situasi edukatif demi mencapai



tujuan pendidikan. Hubungan itu menjadi syarat utama bagi berlangsungnya proses belajar-mengajar, dan mempunyai arti yang lebih luas sebagai interaksi edukatif.<sup>21</sup> Untuk menjamin kelangsungan interaksi edukatif perlu memperhatikan hal yang berkaitan dengan: a) segala bentuk kekakuan dan ketakutan peserta didik harus dihilangkan, sehingga timbul sifat terbuka dan berani mengemukakan pendapat, b) semua tindakan guru harus dilandaskan pada kasih sayang, bagaikan ibu bapa yang ramah, sabar dan terbuka kepada anak-anaknya, c) guru dan peserta didik harus senantiasa dalam kebersamaan orientasi agar tidak menimbulkan konflik.<sup>22</sup>

**Kedua**, identifikasi masalah, sebagai upaya memahami jenis dan karakteristik masalah peserta didik yang dirasakan sebagai kesulitan belajar, baik berupa aspek substansial-material, struktural-fungsional, behavioral, maupun kepribadian. Aspek kepribadian terutama akan dirasakan berdampak pada perilaku belajar peserta didik, antara lain: kesulitan pengalaman, memerangi hawa nafsu, menyibukkan diri untuk memiliki keutamaan/kebaikan dunia.

**Ketiga**, diagnosis, upaya untuk mengetahui latar belakang dan faktor terjadinya kesulitan belajar. Mungkin karena faktor pola respon intrinsik atau ekstrinsik yang salah suai (disebut ilmu *mujarrad*). Dari segi intrinsik terbangun persepsi yang salah dengan membanggakan status peserta didik dapat meningkatkan harga diri meskipun tanpa pengalaman ilmu, sehingga menghasilkan peserta didik berkemampuan rendah (*low achiever*) yang tidak berkorelasi antara ilmu dengan kehidupan sehari-hari, dan ilmunya tidak bermanfaat bagi siapa pun. Dari segi ekstrinsik terbangun sikap menyenangkan statusnya sebagai peserta didik yang bangga dengan simbol yang megah meskipun ia miskin dalam hal esensi (misalnya bangga dengan buku yang tebal dan mahal meskipun tidak memahami/menguasai isinya).

**Keempat**, prognosis, upaya menentukan kemungkinan mengatasi kesulitan belajar dengan menemukan alternatif penyelesaiannya. Dalam hal ini, yang perlu diyakini adalah bahwa tidak ada masalah yang tidak dapat diselesaikan. Yang penting peserta didik dapat memahami dan menerima keadaan dirinya dan lingkungannya dengan baik, serta berani mengambil dan menjalankan keputusan dengan tepat, sehingga pada gilirannya mampu mengarahkan dan mewujudkan dirinya sesuai dengan tuntutan Allah SWT.

**Kelima**, penyembuhan (*treatment*), merupakan upaya pelaksanaan perbaikan atau penyembuhan masalah/kesulitan belajar yang diambil dalam langkah prognosis. Dilakukan dengan proses: a) merubah persepsi peserta didik yang salah dalam hal kemanfaatan ilmu. Harus ditanamkan dalam sanubarinya bahwa manfaat ilmu terletak pada pengamalannya, bukan pada jumlahnya, b) membangun kompetensi kognitif peserta didik, sehingga terbina komitmen untuk mengikuti bimbingan belajar secara individual dan kelompok dengan memahami kemampuan belajarnya dan kemudian merubah diri ke arah yang positif, baik secara intelektual, emosional, maupun spritual.

**Keenam**, evaluasi dan tindak lanjut, adalah upaya untuk melihat tingkat pengaruh tindakan bantuan penyembuhan (*treatment*) yang telah dilakukan dalam penyelesaian masalah/kesulitan belajar yang dialami peserta didik tersebut, dan sekaligus menentukan langkah-langkah lanjutan yang harus dilakukan secara berkesinambungan demi mempertahankan dan meningkatkan prestasi belajarnya. Hasil belajar yang baik diharapkan dapat tercermin melalui perubahan sikap berikut: a) bahagia melakukan amal saleh, b) memerangi hawa nafsu, c) menjadikan kekayaan dunia sebagai media membangun kebahagiaan akhirat, d) menjadikan ketakwaan sebagai kemuliaan, e) rela dengan ketentuan Allah SWT, f) tidak memusuhi siapa pun, g) menjadikan Allah SWT sebagai tujuan hidup, j) mengembangkan sikap tawakkal.

Justru itu, dengan layanan konseling Islami para konselor diharuskan untuk senantiasa memantapkan proses pembelajaran secara bermutu ke arah pencapaian tujuan yang telah ditetapkan dengan membina motivasi intrinsik, yang harus menjadi bentuk perilaku instrumental atau aktivitas tertentu yang mengarah pada tujuan pembelajaran dan tujuan hidup peserta didik. Selanjutnya, menyadarkan peserta didik bahwa inti perbuatan belajar adalah untuk menguasai sesuatu yang baru dengan memanfaatkan yang sudah ada pada dirinya. Penguasaan yang baru itulah tujuan belajar dan pencapaian sesuatu yang baru itulah tanda-tanda perkembangan, baik dalam aspek kognitif, afektif, maupun psikomotorik.

## 2. Relevansi pendidikan dengan lapangan kerja.

Berdasarkan penilaian yang jujur dan obyektif terlihat dengan jelas bahwa sampai saat ini belum ada keterkaitan antara upaya pendidikan



yang dilakukan dengan lapangan kerja yang tersedia di tengah-tengah masyarakat, sehingga tidak jarang kelihatan para peserta didik yang memasuki suatu lembaga pendidikan tanpa disertai dengan konsep yang jelas tentang keterkaitan lembaga pendidikan yang dimasukinya itu dengan lapangan kerja yang akan ditemuinya kelak di tengah-tengah masyarakatnya. Keadaan ini akan berdampak, bahwa peserta didik akan banyak yang menganggur atau akan memasuki lapangan kerja yang tidak sesuai dengan latar belakang pendidikannya. Pada sisi lain, akan ada penilaian (terutama oleh pemilik lapangan kerja) bahwa produk lembaga pendidikan tersebut "belura siap pakai".

Jika dilihat data Biro Pusat Statistik Indonesia 2006 akan terlihat angka tingkat pengangguran nasional sebesar 2,6%. Diperkirakan jumlah penganggur penuh sebanyak 1,4 juta orang, dan setengah penganggur sebanyak 7,1 juta orang. Angka pengangguran lulusan SMTA umum sebesar 17,7 %, SMTA kejuruan 9,5 %, Diploma I dan II 4,9 %, Akademi dan Diploma III 7,6 %, dan Sarjana penuh 9,4%.<sup>23</sup> Sementara itu menurut menteri perindustrian Indonesia, "bahwa penyediaan tenaga kerja, industri tertinggal oleh perkembangan industri itu sendiri". (Kompas, 23 Juni 2008).

Dengan data dan pendapat tersebut di atas dapat dinyatakan bahwa penyediaan tenaga kerja profesional belum berhasil sebagaimana yang dinarapkan, sehingga terjadi ketimpangan antara jumlah alumnus dengan kebutuhan akan tenaga kerja. Di satu pihak alumnus berlimpah, tetapi sulit mencari kerja, dan di pihak lain dunia kerja kesulitan akan tenaga kerja yang terampil.

Permasalahan di atas tentunya menuntut upaya penanggulangan yang tepat guna. Upaya itu akan lebih baik jika merupakan upaya yang sistematis dan kontinu serta diprakarsai oleh berbagai pihak yang terkait, terutama antara Kementerian Pendidikan Nasional, Kementerian Tenaga Kerja dan Kementerian Perindustrian. Di negara-negara maju upaya itu berujud penyelenggaraan bimbingan dan konseling dalam bidang pendidikan dan lapangan kerja.

Bimbingan dan konseling yang fungsional diharapkan akan membantu dunia pendidikan dalam mempersiapkan tenaga terdidik dan terampil sesuai dengan bakat, minat dan analisis dunia kerja. Selain itu, juga akan menjadi lembaga penghubung antara dunia pendidikan dan dunia kerja.

Dalam hal ini, Roosdi Achmad Syuhada menegaskan bahwa "konselor yang berkompeten dapat memberikan saran dan pertimbangan-pertimbangan kepada kedua belah pihak, sehingga mereka sama-sama merasa memperoleh keuntungan yang pada gilirannya akan memperkuat dan memperkembangkan bentuk kerja sama itu ke arah produktivitas nasional yang baik".<sup>24</sup>

Dalam pendapat tersebut di atas kelihatan bahwa keuntungan positif yang dapat diraih dari penyelenggaraan bimbingan dan konseling dalam bidang pendidikan dan lapangan kerja dapat bermanfaat untuk membangun dunia pendidikan yang menghasilkan produk terampil dan meles-tarikan dunia kerja yang dikelola oleh tenaga profesional.

Pada sisi lain, kelihatan pula bahwa berkembangnya pusat pendidikan dan latihan melalui lembaga-lembaga yang ada, yang dimaksudkan untuk membantu usaha melahirkan tenaga terdidik yang terampil, belum dapat memperlihatkan hasil yang diinginkan, karena pada akhirnya banyak di antara para lulusannya merasa kecewa dan putus asa. Hal itu disebabkan kurangnya pemahaman dan pertimbangan dalam memilih pusat pendidikan dan latihan yang berkualitas dan jurusan yang tepat sesuai dengan bakat dan minatnya. Terlebih-lebih lagi jika ijazah yang diperoleh ternyata tidak sesuai dengan tuntutan dunia kerja.

Bimbingan dan konseling dapat memberikan pertimbangan-pertimbangan dan saran-saran yang dibutuhkan dalam membentuk pemahaman yang tepat dan benar tentang dunia pendidikan dan latihan, serta mengambil keputusan tentang sikap dan pilihan. Demikian pula halnya dengan perolehan informasi yang tepat tentang jenis lapangan kerja. Pemberian informasi tentang lapangan kerja dapat pula dilakukan melalui sekolah, lembaga kursus, mas media, perpustakaan umum, toko buku, dan lain-lain. Informasi sebaiknya memuat data-data lapangan kerja yang nyata, misalnya dengan menggunakan Klasifikasi Jabatan Indonesia (KJI). Sistem klasifikasi yang lebih lengkap dapat didasarkan kepada berbagai dimensi seperti yang dikemukakan oleh Herr dan Cramer, yakni: "industri, kelompok sosial ekonomi, bakat dan keterampilan, minat, persyaratan pendidikan, besarnya pendapatan, tingkat pekerjaan profesional/tenaga tidak terampil, dan usia para pekerja".<sup>25</sup> Pemberian informasi, atau pemahaman yang tepat tentang informasi ini, tentunya dapat pula dengan memanfaatkan upaya bantuan bimbingan dan konseling.



Dalam konteks pendidikan Islam, dengan tegas dinyatakan oleh Syed Ali Ashraf: *"The ultimate of Muslim education lies in the realisation of complete submission to Allah on the level of the individual, the community and humanity at large"*.<sup>26</sup> Dengan pendapat ini dapat digambarkan bahwa sosok manusia muslim yang ingin dihasilkan oleh pendidikan Islam adalah manusia utuh dan sempurna yang secara mutlak mengabdikan kepada Allah, baik secara individu maupun dalam lingkup masyarakat dan pada sisi-sisi kemanusiaan lainnya.

Lebih lanjut Hasan Langgulung mengemukakan bahwa tujuan pendidikan Islam pada hakikatnya adalah untuk mencapai kesempurnaan manusia sebab ia mencerminkan kesempurnaan agama. Kesempurnaan ini ditandai oleh terbentuknya insan saleh dan masyarakat saleh.<sup>27</sup>

Menurut Islam, insan saleh adalah manusia takwa yang beriman teguh, senantiasa mengajak kepada yang ma'ruf dan mencegah kemunkaran, memiliki akhlak yang mulia, serta memiliki keseimbangan dalam hal kepribadian dan kegigihan bekerja. Sedangkan masyarakat saleh adalah masyarakat yang mengemban risalah untuk ummat manusia dan senantiasa mempertanggungjawabkannya. Konsep manusia seperti ini adalah manusia terdidik yang terampil dan berproduktivitas, yang membutuhkan pendidikan sesuai dengan bakat, minat, serta dunia kerja yang membutuhkan keahliannya.

Dalam hal pekerjaan dan karir, Islam memandang bahwa memiliki pekerjaan dan karir merupakan salah satu perwujudan kewajiban bagi setiap umat Islam, seperti terkandung isyaratnya pada surah *al-Qasas* (28) ayat 77.

Mohamad Surya mengemukakan bahwa "pekerjaan mempunyai dimensi yang cukup luas, yang berkaitan dengan berbagai aspek kehidupan baik secara spritual, personal, sosial, secara kultural, maupun secara kehidupan bernegara."<sup>28</sup>

Segi-segi kehidupan yang disebutkan di atas memiliki hubungan dengan pekerjaan. Secara spritual pekerjaan merupakan salah satu kewajiban ibadah kepada Allah. Dari aspek personal, pekerjaan merupakan aspek perkembangan dan perwujudan diri. Dengan pekerjaan seseorang melaksanakan dan menyelesaikan tugas perkembangannya sesuai dengan tahap perkembangan yang harus dilalui. Dari segi sosial, pekerjaan merupakan perwujudan peranan individu sebagai makhluk sosial.

Dengan bekerja ia akan dapat melaksanakan tugas sosialnya dalam sisi *hablum min al-nas*, yang sangat dianjurkan oleh Islam seperti tertera isyaratnya dalam surah *Ali Imran* (3) ayat 112. Secara kultural, pekerjaan merupakan salah satu perwujudan karya manusia sebagai makhluk budaya. Dalam kehidupan bernegara, masalah pekerjaan para warga negara merupakan kunci kekuatan dan kemajuan suatu negara.

Sehubungan dengan ini, Sayyid Abdul Hamid Mursi memandang bahwa pekerjaan akan menentukan masa depan manusia dan memainkan peranan besar dalam kehidupannya. Pekerjaan tidak boleh dikategorikan kepada aplikasi atau realisasi dari sebuah hobi, dan bukan hanya bertujuan untuk memanfaatkan waktu senggang. Allah SWT sangat serius menganjurkan agar manusia melakukan pekerjaan dengan baik, giat, dan sungguh-sungguh (seperti tercermin isyaratnya dalam surah *al-Baqarah* (2) ayat 267, *at-ataubah* (9) ayat 105, *al-Jumu'ah* (62) ayat 10, *al-Mulk* (67) ayat 15, *al-Muzammil* (73) ayat 20, *an-Naba* (78) ayat 11, *al-Insyiqaq* (84) ayat 6).<sup>29</sup>

Jika ditelusuri penjelasan al-Qur'an tentang sejarah kehidupan para Nabi dan Rasul menggambarkan bagaimana kegigihan mereka bekerja dan berkarya, antara lain seperti berikut: Nabi Nuh as adalah perintis dalam bidang industri, Allah SWT mewahyukan untuk membuat kapal laut guna menyelamatkan dirinya dan pengikutnya yang beriman dari keganasan badai dan angin taufan. Dialah yang mula-mula membuat kapal dengan tangannya sendiri. Nabi Ibrahim as bersama Nabi Ismail as mengerjakan pembangunan ka'bah di Makkah al-Mukarramah. Nabi Yusuf as menjadi perintis pemikiran ekonomi dalam upaya pengaturan perbaikan pangan rakyat. Dia pernah ditugaskan penguasa Mesir ketika itu untuk mengelola sumber-sumber alam demi membantu rakyat meningkatkan penghasilan mereka. Nabi Musa as bekerja pada Nabi Syua'ib as dalam mengelola hartanya selama 10 tahun, sehingga dinikahkan dengan salah seorang puteri Nabi Syua'ib as sendiri. Nabi Daud as adalah pelopor pembuatan baju perang dari bahan besi, dari hasil pekerjaan itulah dia memenuhi kebutuhan hidupnya sehari-hari. Sampai pada gilirannya Nabi Muhammad SAW pun telah mulai melakukan pekerjaan secara mandiri sejak sebelum diangkat menjadi Rasul dengan mengembala ternak dan berdagang sampai ke negeri Syam.

Dalam hal inilah Mursi menegaskan bahwa Islam menjadikan bekerja



adalah sebagai hak dan kewajiban individu. Menurut Rasulullah SAW memotivasi umatnya untuk bekerja sebaik-baiknya, dan menganjurkan kepada para majikan untuk berlaku adil dalam menentukan gaji pekerjanya dan membayarkan dengan tepat waktu. Pengaturan pendapatan dari hasil pekerjaan didasarkan pada kegiatan bekerja yang maksimum.<sup>30</sup> Sebagai kewajiban manusia, maka pekerjaan dijadikan sebagai sarana untuk memperoleh rezeki (yang halal dan baik) demi mewujudkan kehidupan yang layak. Justru itu, Islam memotivasi manusia untuk menugaskan akal dan fisiknya dalam bekerja secara bersungguh-sungguh. Dengan akalnya manusia diminta untuk berpikir positif dan mengendalikan hawa nafsunya. Akal yang sehat dan pikiran yang positif harus dijadikan pedoman kehidupan dalam upaya mencapai tujuan hidup dan menegakkan kebenaran serta memerangi kebatilan. Misi kebenaran adalah misi kebaikan, misi kerja sama serta berbagi rasa, dan misi kasih sayang sesama manusia. Dengan melaksanakan misi inilah manusia menuju pencapaian kebahagiaan hidup dunia akhirat di bawah naungan rida dan kasih sayang Allah SWT.

Sedangkan karir secara umum dapat diartikan sebagai suatu "perjalanan hidup yang bermakna".<sup>31</sup> Perjalanan hidup yang bermakna dapat diartikan sebagai suatu keberhasilan individu dalam menjalani tahapan-tahapan kehidupannya serta memenuhi tugas-tugas perkembangannya, yang ditandai dengan kepuasan dan kebahagiaan diri. Bermakna dapat diartikan sebagai sesuatu yang memberi makna bagi dirinya sendiri dan orang lain serta lingkungannya atas rida Allah, hal ini didasarkan pada surah *al-Baqarah* (2) ayat 201. Dalam hal ini, peranan penyesuaian diri menjadi sangat penting. Kesempatan untuk menyesuaikan diri dengan baik akan terbuka lebar jika manusia menemukan tempat yang sesuai untuk mengembangkan potensi, kecenderungan dan kesenangannya bekerja. Situasi yang kondusif dan nyaman sangat diperlukan untuk mengembangkan karir dan nilai-nilai intrinsik dalam dirinya. Kenyataan menunjukkan banyak pekerja yang mempertahankan dan menekuni pekerjaan, jabatan, karirnya dan konsisten menolak tawaran yang lebih tinggi karena merasakan kenikmatan dan kenyamanan bekerja yang telah dimilikinya. Harus disadari bahwa salah satu faktor yang membantu untuk mendapatkan kenikmatan dan kenyamanan dalam bekerja adalah peluang dan kesempatan yang diperoleh untuk mendayagunakan serta mengembangkan potensi dan pengalaman kerja yang dimiliki.

Problema yang kerap kali timbul dalam masalah pekerjaan dan karir ini adalah "apakah individu mampu mewujudkan potensi dirinya dan melaksanakan perjalanan hidup sesuai dengan sasaran yang telah ditunjukkan"? Dalam hal ini tentunya individu membutuhkan berbagai kompetensi yang diperlukan. Namun, kenyataannya tidak selamanya individu dan tidak setiap individu mampu mewujudkan diri dalam menghadapi tantangan perjalanan hidup karena kurangnya kompetensi. Dalam hal ini individu menghadapi sejumlah masalah pekerjaan dan karir yang tidak selamanya pula dapat diatasinya sendiri, sehingga ia membutuhkan bantuan pihak lain.

Dalam masalah pendidikan Islam dan kaitannya dengan pekerjaan/karir inilah, bantuan layanan berupa konseling Islami dapat dimanfaatkan sebagai upaya penanggulangan yang tepat.

### 3. Layanan kesehatan mental masyarakat.

Tidak dapat dipungkiri bahwa kehidupan masyarakat muslim yang berada dalam posisi transisi ini dihadapkan pada sejumlah problema dan resiko. Salah satu diantaranya adalah mulai ditinggalkannya nilai-nilai lama sedangkan nilai-nilai baru belum dikuasai secara baik. Hal ini mengakibatkan warga masyarakat mengalami berbagai macam gangguan kesehatan mental, yang bukan hanya merugikan dirinya sendiri, tetapi juga merugikan masyarakat atau bangsa secara keseluruhan. Gejala-gejala gangguan kesehatan mental tersebut ditandai antara lain :

- Rendahnya produktivitas kerja.
- Merosotnya disiplin nasional.
- Meningkatnya penyalahgunaan jabatan/wewenang,
- Meningkatnya penyalahgunaan obat-obatan dan narkotika,
- Meningkatnya angka putus sekolah dan drop out,
- Meningkatnya angka kriminalitas dan tindak kejahatan.
- Meningkatnya angka perceraian.

Gangguan kesehatan mental yang secara nyata terlihat dalam kehidupan masyarakat dewasa ini adalah merosotnya disiplin dan semangat kerja, sebagai akibat prinsip hidup yang untung-untungan, ingin kaya tanpa berusaha dengan susah payah, dan berspekulasi tanpa pertimbangan yang logis.



Masalah-masalah yang berkenaan dengan pekerjaan dan karir juga erat hubungannya dengan kesehatan mental. Menurut F.W. Vondracek dan kawan-kawan, hasil-hasil penelitian menunjukkan bahwa pekerjaan dan karir yang memuaskan dapat membawa efek-efek yang bermanfaat terhadap kesehatan mental pekerja, dan terbukti pula bahwa tidak bekerja (menganggur) dapat membawa akibat-akibat negatif bagi kesehatan mental.<sup>32</sup> Dengan berdasarkan pendapat Lien dan Rayman, Mohamad Thayeb Manrihu mengemukakan bahwa dari hasil-hasil penelitian dan studi tentang akibat-akibat sosial dan privat dari pengangguran, menunjukkan bahwa pengangguran yang berkepanjangan pada umumnya merupakan ancaman serius bagi kesehatan mental dan kualitas hidup. Akibat-akibat ini tidak hanya diderita oleh pekerja-pekerja itu sendiri, tetapi juga oleh keluarga-keluarga dan masyarakatnya, Kehilangan pekerjaan juga dapat mengakibatkan resiko-resiko bagi kesehatan, bertambah memburuknya penyakit-penyakit yang kronis dan laten, mengubah perilaku hidup sehat yang biasa, dan berbagai akibat sosial dan interpersonal lainnya.<sup>33</sup>

Dari dua hasil penelitian di atas, dapat dikemukakan secara tegas bahwa masalah pekerjaan dan karir dapat berakibat negatif pada kesehatan mental masyarakat. Pada satu sisi manusia membutuhkan pekerjaan dan pengembangan karir, tetapi pada sisi lain mereka dihadapkan kepada berbagai hal yang berkaitan. dengan kesulitan lapangan kerja, keterampilan yang tidak memadai dan tidak relevan, serta kesulitan memilih pekerjaan yang tepat dan disenangi.

Gejala-gejala gangguan kesehatan mental seperti digambarkan di atas tentunya harus ditanggulangi segera, jika tidak ingin upaya pembangunan nasional (terutama dalam upaya membangun manusia seutuhnya) mengalami kegagalan. Untuk mengatasi masalah-masalah tersebut William Gladstone menyatakan :

Pengobatan formal dari problem-problem kesehatan mental menyangkut segala bentuk terapi, perawatan medis atau lainnya, yang dilakukan semata-mata untuk meringankan problem-problem mental. Ini meliputi berbagai bentuk kegiatan psikoanalisis, baik secara individu maupun secara kelompok, terapi tingkah laku, dan terapi umum, atau konseling profesional.<sup>34</sup>

Dengan pendapat tersebut di atas, jelaslah bahwa bagi masyarakat yang mengalami problema dan gangguan kesehatan mental, konseling

dapat dimanfaatkan sebagai salah satu terapi yang diharapkan dapat membawa hasil sebagaimana yang diharapkan.

Dalam kehidupan beragama dirasakan pula bahwa kesukaran yang kerap kali dihadapi manusia dalam hidup ini adalah kekecewaan. Kekecewaan yang bertumpuk-tumpuk akan menyebabkan orang merasa rendah diri, pesimis, apatis dan dapat menggelisahkan batinnya, bahkan gangguan atau penyakit jiwa.

Aneka akibat itu tentunya tidak akan dialami oleh orang yang menjalankan ajaran Islam yang didasari oleh prinsip tauhid. Orang yang seperti ini tidak akan terpukul jiwanya, atau tidak akan terganggu kestabilan mentalnya hanya karena mengalami kekecewaan. Ia tidak akan berputus asa dan akan menghadapi kekecewaan itu dengan tabah dan tenang.

Orang yang menjalankan ajaran agama dengan baik akan senantiasa menyerahkan segala persoalan hidupnya ke haribaan Allah sambil memohon petunjuk untuk mengatasinya, Dengan ketenangan ia akan menganalisa sebab-sebab kekecewaannya yang mungkin disebabkan terutama oleh dirinya sendiri, sehingga ia tidak akan meresahkan masyarakat dengan menimpakan kesalahan pada orang lain yang tidak semestinya. Selain itu, ia akan mampu untuk menolong dirinya dari pengaruh buruk yang ditimbulkan oleh kekecewaan itu. Kerap kali pula terbukti bahwa pada mulanya orang tidak mampu menyelesaikan problem hidupnya dengan baik, tetapi setelah menjalankan ajaran agama secara baik kemampuan itu menjadi miliknya dan dapat pula ditmanfaatkannya untuk menolong dirinya sendiri, bahkan pada saat-saat tertentu dapat dimanfaatkan untuk menolong orang lain.

Dengan demikian, jelas bahwa penghayatan terhadap agama dan pengamalan ajarannya dapat membantu manusia untuk menanggulangi problem kesehatan mental, dan dalam hal ini konseling Islami diperlukan keberadaannya dengan peranan sebagai layanan bantuan bimbingan.

#### 4. Layanan memantapkan kehidupan beragama.

Sebagaimana diketahui bahwa manusia adalah makhluk yang berkeyakinan terhadap adanya yang benar dan salah. Mereka dibekali dengan beberapa sifat untuk mendekati kekuatan yang paling sempurna, ditandai dengan adanya rasa takut, cinta dan tunduk. Ketiganya biasa disebut perangai



yang merupakan perangai paling awal ditanamkan dalam jiwa manusia. Menurut Mursi, al-Qur'an mengemukakan sebuah contoh tentang rasa rindu manusia kepada kesempurnaan sebagaimana yang berlaku pada Nabi Ibrahim as, yang menggambarkan tentang pencarian dan ketundukan manusia terhadap kekuatan supranatural meskipun ia sebenarnya tidak tampak. Kemudian lahirlah bentuk penyembahan terhadap fenomena-fenomena alam, matahari dan bulan. Allah SWT menjelaskan hal ini dalam surah *al-An'am* (6) ayat 74-79.<sup>35</sup>

Telaah terhadap ayat tersebut memberi kepehaman tentang manusia itu mengetahui bahwa Allah SWT memiliki kemampuan serta bersifat kekal, dan sifat ini tidak dimiliki oleh siapa pun atau apa pun kecuali Dia Yang Maha Suci. Fenomena lain adalah lenyapnya "tuhan-tuhan" itu dalam pandangan Nabi Ibrahim as dan tetapnya kemampuan Pencipta (Allah) yang tercermin pada fenomena-fenomena makhluk dan dalam kekekalan wujud dan ciptaan. Ini merupakan sebab awal terpenting lahirnya kepercayaan, yakni bahwa manusia tidak dapat mewujudkan kemanusiaannya dalam kehidupan ini tanpa iman. Mempercayai atau mengingkari sesuatu akan memberi arti pada perbuatan dan perilaku manusia, apakah ia perlu atau tidak perlu. Dimensi kepercayaan tersebutlah yang mengatur hubungan manusia dengan dirinya, dengan Tuhannya, bahkan sampai dengan sesamanya (*habl min Allah* dan *habl min al-nas*). Kepercayaan ini pula yang memberi mereka kedudukan antara dirinya dan sesuatu, sehingga terkategori kepada: mempercayai sesuatu atau mengingkarinya. Dalam hal ini, Mursi menjelaskan pendapat Ahmad Muhammad Faris bahwa al-Qur'an menjelaskan tentang manusia dari berbagai sisi dimensi akidah pada awal surah *al-Baqarah*, lafaz *mukminin* disebutkan sebanyak 4 ayat, sedang lawannya *al-kuffar* disebutkan 2 kali. Kemudian al-Qur'an mengupas prihal kelompok yang kehilangan kemanusiaan karena tidak memiliki jati diri dalam 13 ayat. Ayat-ayat tersebut mengungkapkan pertentangan manusia yang berkemanusiaan dengan diri dan masyarakatnya. Al-Qur'an menyebut kelompok ini dengan sebutan *al-munafiqin*. Dengan demikian, al-Qur'an mengklasifikasikan manusia berdasarkan akidah menjadi 3 kelompok, yaitu: *al-mukminun*, *al-fafirun*, *al-munafiqun*.<sup>36</sup> Penjelasan-penjelasan al-Qur'an terhadap ketiga kelompok tersebut dengan ciri khas masing-masing adalah untuk membedakan secara tegas antara satu sama lain. Prihal *al-mukminun* antara lain dapat dilihat dalam surah *al-Baqarah* (2) ayat 1-5, *al-Anfal* (7) ayat 2, *al-Mukminun* (23) ayat 1-9,

*al-Hujurat* (49) ayat 10,15. Prihal *al-kafirun* dapat dilihat dalam surah *al-Baqarah* (2) ayat 6-7, *al-Ma'idah* (5) ayat 44,73, *al-Kahfi* (18) ayat 29, *Muhammad* (47) ayat 12, *al-Insan* (76) ayat 3, *al-Kafirun* (109) ayat 1-6. Prihal *al-munafiqun* dapat dilihat dalam surah *al-Baqarah* (2) ayat 8-10, *an-Nisa'* (4) ayat 138-139, 145, *at-Taubah* (9) ayat 67, *al-Munafiqun* (63) ayat 1.

Agama, akidah, dan ruang kosong dalam jiwa kehidupan beragama sepatutnya dapat didayagunakan untuk memperbaiki akhlak dan menguatkan daya tahan mental masyarakat Muslim dalam mengharungi kehidupan. Agama telah memberikan kedudukan yang lebih mulia kepada manusia, karena ia adalah sumber kebenaran dari Allah, tetapi agama bukan sumber pembenar kepada setiap perbuatan yang mengatasnamakan agama.

Tidak dapat diingkari kenyataan bahwa banyak masyarakat Muslim yang melakukan perbuatan dengan mengatasnamakan agama, padahal perbuatan itu sangat bertentangan dengan ajaran agama. Banyak orang yang sukses meraih suatu jabatan, baik dalam bidang pemerintahan, sosial, politik atau pun bisnis, mereka taat mengerjakan perintah agama, tetapi disertai oleh sikap superior, egois, hidup glamour, bahkan terjerumus kepada tindakan melanggar hukum, mulai dari berbuat suap/rashuah, korupsi, penyalahgunaan wewenang atau kekuasaan, tindakan kriminal dalam bidang sosial atau politik sampai kepada penyalahgunaan obat-obat terlarang/narkotika/dadah. Dalam hal ini, mereka gagal menjadikan agama sebagai media menuju jalan Allah, pesan ajaran agama tidak berhasil disemaikannya dalam mengisi ruang-ruang jiwanya yang kosong itu, ajaran agama yang diamalkan tidak berpengaruh bagi mereka untuk mengawal perilaku dan memotivasi untuk berakhlakul karimah dan menselaraskan secara harmoni *habl min Allah* dan *habl min al-nas*.

Berdasarkan kajian psikologi agama, manusia berusaha mengeksplorasi perasaan/kesadaran beragama (*religious consciousness*) dan pengalaman beragama (*religious experience*) dalam setiap aspek kehidupan beragamanya, sehingga tercapai kriteria standar pengamalan ajaran agama dalam memantapkan kehidupan beragamanya itu. Beberapa standar yang ditunjukkan al-Qur'an, as-Sunnah, dan penjelasan ulama dapat dilihat berikut ini:

1. Keberuntungan orang beriman yang salat dengan khusyu', tidak berbuat sia-sia, menunaikan zakat, menjaga kemaluannya, berbuat tidak melampaui batas, memelihara amanah dan menepati janji (*al-Mukminun* (23):1-10).



2. Hamba Allah yang disayang adalah: rendah hati dan tawadu', melaksanakan *qiyamullail*, sentiasa bertaubat, tidak membelanjakan harta berlebihan dan tidak kikir, tidak musyrik, tidak membunuh, tidak berzina, tidak bersaksi palsu, sentiasa memperhatikan al-Qur'an dan bersabar serta mengharap keturunan yang bertakwa (*al-Isra'* (17):79, *al-Furqan* (25):63-77).

3. Beberapa hadis Nabi SAW yang diriwayatkan Bukhari dan Muslim tentang kualitas iman seorang muslim yang dibuktikan dengan: kecintaannya kepada Allah dan Rasul melebihi kecintaannya terhadap yang lain, mencintai saudaranya seperti ia mencintai dirinya sendiri, perbuatannya membuat rasa aman pada hati orang lain, saudara, jiran, tetangga, atau masyarakatnya.

Dengan pengamalan ajaran Islam yang benar, keselarasan antara *habl min Allah* dan *habl min al-nas* dapat terus diperkukuh dalam melaksanakan tugas kehidupan. Selanjutnya, dapat pula meningkatkan kualitas iman dan amal saleh dalam usaha mencapai kriteria hamba Allah yang beriman dan bertakwa. Menurut Ibnu Qayyim ada 8 kriteria kematangan beragama bagi masyarakat Muslim:

1. Terbina imannya dengan sentiasa meningkatkan kualitasnya.
2. Terbina ruhiyahnya dengan sentiasa membesarkan dan mengagungkan Allah serta berusaha mencapai rida Allah yang dijanjikanNya.
3. Terbina pemikirannya dengan sentiasa memikirkan ayat-ayat Qur'aniyah dan ayat-ayat kauniyah.
4. Terbina perasaannya dengan sentiasa berbuat karena Allah.
5. Terbina perilakunya yang sentiasa berhias dengan akhlakulkarimah.
6. Terbina kemasyarakatannya dengan sentiasa menyadari tugas sosialnya untuk mensejahterakan lingkungannya.
7. Terbina kesehatan fisiknya dengan sentiasa menyeimbangkan hak fisik dengan melaksanakan ibadah kepada Allah.
8. Terbina nafsu seksualnya dengan sentiasa mengkawalnya pada jalan Allah dan membina keturunan yang saleh demi kemaslahatan agama, negara dan masyarakatnya.<sup>37</sup>

Dengan demikian, jelas bahwa menegakkan fungsi tauhid pada proporsi yang benar dalam diri manusia akan sangat berkesan bagi upaya memantap-

kan kehidupan beragama masyarakat Muslim. Dalam hal ini, masyarakat harus menyadari bahawa layanan konseling Islami sentiasa diperlukan untuk mengkawal tindakan dan perilaku mereka, dan merupakan bukti bahawa layanan konseling Islami dapat difungsikan untuk merealisasikan "agama sebagai nasihat, dan sumber motivasi untuk saling menolong dalam kebajikan dan ketakwaan".

## 5. Layanan Nasihat Perkawinan

Sebagaimana diketahui bahwa perkawinan adalah jalinan ikatan antara pria dan wanita dalam suatu kehidupan rumah tangga yang diatur oleh ketentuan agama, perundang-undangan negara dan adat istiadat atau tradisi sesuatu kelompok masyarakat. Perkawinan berlangsung atas tanggung jawab manusia dalam mengemban tugas dan fungsinya, di samping berlangsung atas sifat naluri manusia sebagai pemenuhan instink biologis (seks). Melalui perkawinan kebutuhan seks manusia disalurkan secara wajar, agar ia terhindar dari penyakit atau kelainan seksual, dan kehancuran mental.

Tidak diragukan lagi bahwa setiap orang mendambakan sebuah perkawinan yang disinari oleh cahaya ketenteraman, dan cahaya kebahagiaan. Segala upaya dan do'a dilakukan dan dimohonkan demi tercapainya cita-cita tersebut. Namun, tidak pula dapat disangkal bahwa harapan itu tidak selamanya dapat terwujud sebagaimana diharapkan. Kenyataan menunjukkan banyak bangunan perkawinan yang runtuh dalam waktu yang singkat. Ada pasangan yang harus berpisah, ada pula yang terus bertahan, tetapi sentiasa dibumbui oleh pertengkaran yang meresahkan, sehingga rumah tangga kehilangan sinar kebahagiaannya. Rumah tangga telah berobah dari syurga menjadi neraka bagi pasangan suami isteri dan anggota keluarganya. Sebagaimana dijelaskan di depan bahwa meningkatnya angka perceraian adalah salah satu gejala gangguan kesehatan mental yang dialami oleh masyarakat.

Menurut Zakiah Daradjat bahwa :

Masing-masing orang menempuh jalannya sendiri-sendiri untuk mencari kebahagiaan dan ketenteraman itu, tetapi jarang orang yang menemukannya. Karena itulah, maka para pemimpin masyarakat, ulama, bahkan pemerintah pun berusaha membantu dengan segala



kemampuan yang ada pada mereka, dengan nasihat, petunjuk, dengan undang-undang dan peraturan yang mempunyai sanksi-sanksi hukum, demi untuk menciptakan suasana yang serasi, menyenangkan bagi setiap anggota keluarga. Bahkan setiap agama, mengajarkan pula bagaimana seharusnya orang hidup dalam keluarga, ada ketentuan-ketentuan Tuhan terhadap suami dan isteri, masing-masing mempunyai hak dan kewajiban terhadap teman hidupnya, yang apabila ketentuan Tuhan itu dilanggarnya, dia akan menderita sanksi dan ancamanNya.<sup>38</sup>

Dengan pendapat di atas, jelaslah bahwa upaya pencapaian kebahagiaan dan ketenteraman perkawinan dan kehidupan rumah tangga dilakukan manusia dengan caranya sendiri, yang dilandasi oleh latar belakang pandangan hidupnya terhadap perkawinan, latar belakang pendidikannya dan latar belakang psikisnya. Keterbatasan kemampuan manusia menyebabkan apa yang dicita-citakannya sulit untuk tercapai, bahkan kadang-kadang harus mengalami sebaliknya. Justru itu, manusia memerlukan bantuan pihak lain untuk memberikan bantuan berupa nasihat, petunjuk dan bimbingan perkawinan, baik pada saat menghadapi persiapan perkawinan maupun pada saat menjalani perkawinan dalam sebuah rumah tangga.

Agar tercapai cita-cita perkawinan tersebut, sebelum melangsungkannya para pemuda dan pemudi terlebih dahulu harus disadarkan bahwa "hidup perkawinan adalah pembawaan kodrat, guna menciptakan ketenangan dan menimbulkan rasa kasih sayang serta untuk melangsungkan keturunan. Berketurunan bukan sekedar memenuhi tuntutan instink biologis, tetapi juga dalam rangka memenuhi fungsi manusia untuk mengabdikan kepada Allah".<sup>39</sup> Dalam hal ini, hendaknya prinsip-prinsip yang dikandung oleh al-Qur'an antara lain surah *al-Rum* (30) ayat 21, surah *al-Nahl* (16) ayat 72, surah *al-Nisa'* (4) ayat 1, dapat dijadikan prinsip dasar yang menjiwai pelaksanaan suatu perkawinan dalam kehidupan berumah tangga. Selain itu, pemuda dan pemudi calon suami isteri terlebih dahulu dipersiapkan secara psikis, yang menurut Zakiah Daradjat menyadarkan mereka untuk menghayati bagaimana besarnya tanggung jawab yang akan dipikul oleh suami isteri setelah perkawinan dilangsungkan. Tanggung jawab itu menyangkut hal-hal berikut :

- a. Kewajiban suami isteri
- b. Sikap terhadap keluarga dan teman hidup.

- c. Kesiapan untuk menjadi ibu atau bapak.
- d. Kemampuan memenuhi kegemaran yang selama ini dapat dipenuhi.
- e. Pengenalan terhadap pasangan hidup.
- f. Rancangan penyelesaian jika menghadapi problem perkawinan.
- g. Kemampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan keluarga suami atau isteri.
- h. Kemampuan menahan diri pada saat menerima hal-hal yang tidak diinginkan dalam kehidupan perkawinan kelak.<sup>40</sup>

Di samping itu, pasangan suami isteri juga harus disadarkan bahwa untuk mencapai ketenteraman dan kebahagiaan perkawinan dalam kehidupan rumah tangga harus memenuhi seperangkat persyaratan, antara lain mereka harus bersikap:

- a. saling mengerti,
- b. saling menerima,
- c. saling menghargai,
- d. saling mempercayai, dan
- e. saling mencintai.<sup>41</sup>

Pemberian nasihat atau petunjuk terhadap calon pasangan suami isteri pada saat mempersiapkan diri untuk melangsungkan perkawinan, atau terhadap pasangan suami isteri yang sedang mengayuh bahtera rumah tangga, merupakan bukti betapa konseling Islami benar-benar dibutuhkan kehadirannya dalam kehidupan perkawinan dan kehidupan berumah tangga umat manusia.

Berdasarkan uraian-uraian di atas dapatlah ditegaskan bahwa kebutuhan masyarakat muslim akan konseling Islami dalam aspek-aspek pokok dimaksud, adalah merupakan upaya pengukuhan jati diri sebagai manusia muslim. Pengukuhan citra diri tidak selamanya berjalan tanpa hambatan dan rintangan, kerap kali berhadapan dengan ketegangan atau konflik yang tidak saja personal sifatnya akan tetapi juga eksistensial. Dalam hal ini, Fuad Hassan menyatakan bahwa "bimbingan dan konseling biasanya dirasakan perlu, manakala seseorang harus bergumul dengan masalah yang menyangkut citra dirinya. Penghayatan sengketa yang tak tertanggulangi adalah saat yang mendorong seseorang untuk memperoleh jasa ahli berupa bimbingan dan konseling yang teknis dan profesional".<sup>42</sup>



Citra diri manusia menyangkut eksistensi dirinya yang dipandang sebagai kondisi yang memiliki kelemahan dalam menghasilkan pemenuhan harapan, cita-cita, aspirasi, dan hal-hal lain yang proyeksinya ke masa depan. Dengan kondisi yang demikian, maka manusia akan cenderung mencari pedoman dan tidak hanya menyerahkan diri pada peristiwa yang bersifat kebetulan saja dengan cara *trial and error*. Dengan demikian menurut M.D. Dahlan, "fenomena konseling Islami di Indonesia, sebenarnya telah tercermin sejak lama, yakni setua usia pesantren. Para kiyai dan ajengan merupakan tokoh-tokoh utama yang menjadi pusat tempat bertanya masyarakat sekitarnya. Berbagai problema berupa persoalan ekonomi, kegelisahan, masalah jodoh, perselisihan dalam keluarga, pendidikan anak, hingga gangguan psikis yang telah parah dihadapkan kepada, kiyai dan ajengan tersebut. Dengan demikian individu merasakan telah mendapatkan jalan keluar yang memuaskan".<sup>43</sup> Dalam hal ini, jelaslah bahwa pesantren tidak hanya sebagai sarana pendidikan kurikuler di bidang ilmu-ilmu agama Islam, tetapi juga berperan sebagai pengayom batin masyarakat.

Dengan semakin meningkat dan meluasnya pembangunan, maka semakin terbuka kesempatan untuk memasyarakatkan ajaran agama dalam kehidupan individu atau dalam kehidupan sosial kemasyarakatan. Namun, tanggung jawab sosial pemuka agama akan bertambah besar. Para pemuka agama harus lebih memahami secara teliti tantangan-tantangan sosial budaya yang terbawa oleh arus kemajuan pembangunan itu sendiri. Mereka harus lebih memahami arah, wujud dan berbagai akibat perubahan yang terjadi dalam masyarakat, baik yang disebabkan oleh usaha sendiri maupun oleh hubungan dengan budaya asing. "Pesan yang begitu dalam artinya bagi kehidupan mental spritual kita itu perlu ditanggapi dan dihayati dalam implementasi bimbingan dan penyuluhan agama di lingkungan pendidikan formal maupun non-formal".<sup>44</sup>

Dengan demikian, bagi umat Islam Indonesia yang terkenal memiliki sifat religius yang kuat, konseling Islami merupakan wahana yang vital dibanding dengan konseling yang sekularistik-hedonistik sebagaimana yang diperkenalkan oleh teori Barat. Jika dipandang dari segi keyakinan hidup dan kondisi kejiwaan mayoritas bangsa Indonesia, maka konseling Islami benar-benar dirasakan sebagai sesuatu yang sangat dibutuhkan dan diharapkan kehadirannya dalam segenap aspek kehidupan.

## D. PENDAYAGUNAAN KONSELING ISLAMIS DALAM UPAYA PEMBINAAN KESEHATAN MENTAL

Pendayagunaan dimaksud di sini adalah hal-hal yang berkenaan dengan upaya kebijaksanaan memanfaatkan jasa konseling Islami sesuai dengan tujuan seperti yang telah dirumuskan pada pembahasan terdahulu (bab II) sehubungan dengan pembinaan kesehatan mental manusia, khususnya para konseli.

Pendayagunaan konseling Islami bertitik tolak dari prinsip pemupukan penjiwaan agama pada diri konseli dalam usaha menyelesaikan problema kehidupan yang dihadapinya. Dengan penjiwaan agama konseli diarahkan untuk menumbuhkan pola hidup agamis dalam pribadinya, sehingga ia benar-benar menyadari dan meyakini bahwa tidak ada problema yang tidak dapat diselesaikan, asal saja ia bersedia kembali kepada petunjuk agama, dan penjiwaan agama diintensifkan sampai pada pengamalan ajarannya. Dalam hal ini tentunya konseling Islami bersifat persuasif dan stimulatif terhadap timbulnya kesadaran pribadi konseli untuk mengamalkan ajaran agama.

Dengan demikian, maka pendayagunaan konseling Islami secara tegas akan mengacu pada petunjuk nas yang tertera dalam al-Qur'an dan hadis, antara dalam surah *al-Nahl* (16) ayat 125 dan surah *Ali Imran* (3) ayat 159, dan hadis Nabi yang menjelaskan tentang petunjuk Nabi kepada Abu Musa al-Asy'ari dan Muaz bin Jabal ketika hendak menunaikan misi khusus ke Yaman, yakni sebagai berikut :

أَدْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجِدِّ لَهُم بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ

Serulah (manusia) kepada jalan Tuhanmu dengan hikmah dan pelajaran yang baik dan bantahlah mereka dengan cara yang baik. Sesungguhnya Tuhanmu Dialah yang lebih mengetahui tentang siapa yang tersesat dari jalanNya dan Dialah yang lebih mengetahui orang-orang yang mendapat petunjuk. (al-Nahl (16):125).

فِيمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لَئِنْ لَمْ يَنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ



فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ  
نَحِبُ الْمُتَوَكِّلِينَ

Maka disebabkan rahmat dari Allah kamu berlaku lemah lembut terhadap mereka, Sekiranya kamu bersikap keras lagi berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu. Karena itu maafkanlah mereka, mohonkanlah ampun bagi mereka, dan bermusyawarahlah dengan mereka dalam urusan itu. Kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad, maka bertawakkallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakkal kepadaNya. (Ali Imran (3):159).

يسروا ولا تعسروا بشروا ولا تنفروا. (الحديث)

Permudahlah dan jangan mempersukar dan gembirakanlah (besarkan jiwa) mereka, dan jangan melakukan tindakan yang menyebabkan mereka lari dari padamu. (hadis)

Kedua ayat dan hadis tersebut di atas dengan tegas mengisyaratkan bahwa penyampaian sesuatu (terutama ajaran agama) memerlukan seperangkat metoda, agar apa yang diharapkan dari penyampaian itu dapat dicapai sebagaimana mestinya.

Demikian juga halnya dalam pendayagunaan konseling Islami. Apa yang diharapkan dari pemanfaatan jasa konseling Islami akan dapat dicapai apabila metoda-metoda tertentu dapat diterapkan dengan baik.

Pada dasarnya metoda yang dikemukakan oleh para pakar sangat beragam. Luasnya ruang lingkup dan jangkauan konseling menyebabkan metoda yang ditawarkan menjadi terkualifikasi dalam jenis-jenis konseling yang semakin hari semakin berkembang. Namun, beberapa di antaranya dapat digunakan dalam konseling Islami, yakni :

1. *Client-centered method* (metoda yang dipusatkan pada keadaan konseli).
2. *Directive counseling*.
3. *Eductive Method* (metoda pencerahan).
4. *Spiritualism Method*.

Berikut ini secara ringkas akan dijelaskan hal-hal yang berkenaan dengan metoda-metoda tersebut di atas.

1. *Client-centered method* (metoda yang dipusatkan pada keadaan konseli).

Metoda ini memandang bahwa dalam proses konseling, yang paling berhak memilih, merencanakan, dan memutuskan perilaku dan nilai-nilai mana yang dipandang paling bermakna bagi kehidupan konseli adalah dirinya sendiri. Konselor hanyalah membantu memberikan kondisi-kondisi yang memberikan kemudahan bagi konseli untuk mengembangkan perilakunya itu secara lebih produktif. Justru itu, upaya-upaya bimbingan hendaklah dilakukan demi kepentingan konseli, bukan kepentingan konselor atau pihak lain. Konselor tidak harus bersikap mendikte, mengindoktrinasi konseli. Yang diharapkan, konseli dapat menjadi lebih dewasa dan bertanggung jawab, sehingga pada gilirannya ia akan mampu membimbing dirinya sendiri tanpa bantuan orang lain.

Dalam hal ini, konseli dipandang sebagai individu yang memiliki kemampuan inheren untuk menghindarkan diri dari *maladjustment* (penyesuaian diri yang salah) menuju kepada kondisi psikis yang sehat. Justru itu, tidak seharusnya memandang konselor sebagai otoritas yang mengetahui terbaik dan konseli sebagai orang yang pasif yang hanya mengikuti perintah-perintah konselor semata. Jelasnya, metoda ini bertolak dari kemampuan konseli untuk mengambil keputusan secara sadar. Sehubungan dengan ini Gerald Corey mengemukakan, "pendekatan *client-centered* difokuskan pada tanggung jawab dan kemampuan konseli untuk menemukan cara-cara menghadapi kenyataan secara lebih utuh. Konseli sebagai orang yang paling mengetahui dirinya sendiri, adalah orang yang harus menemukan tingkah laku yang lebih pantas bagi dirinya".<sup>45</sup>

Keberhasilan metoda ini lebih terjamin jika konselor dapat bersikap terbuka tentang dirinya terhadap konseli dengan menghilangkan sikap berpura-pura. Dengan demikian, keterbukaan pihak konseli dapat pula terungkap, Konselor diharapkan rela menghargai perilaku konseli secara positif dan sekaligus dapat memahami perilaku dan perasaannya sebagaimana adanya. Hal ini akan membantu konseli untuk lebih mudah memperoleh kesadaran akan dirinya dan berani mengutarakan masalah-masalah yang sebenarnya dihadapinya. Sementara itu "sikap konselor yang penuh ketulusan, kehangatan, penerimaan yang non posesif, dan empati yang akurat, akan membentuk kondisi yang menguntungkan bagi keefektifan pemberian bimbingan kepada konseli".<sup>46</sup>



Atas dasar itu, jelaslah bahwa prinsip demokrasi benar-benar dijadikan landasan operasional dalam pelaksanaan metoda ini.

## 2. Directive Counseling

Metoda ini pada dasarnya adalah metoda yang paling sederhana, karena dalam metoda ini konselor secara langsung akan memberikan jawaban-jawaban terhadap problema kehidupan yang disadari oleh konseli sebagai sumber kecemasannya. Selain oleh konselor, metoda ini juga dipergunakan oleh para pendidik, dokter, pekerja sosial, ahli hukum, dalam upaya mencari informasi tentang keadaan diri pasien/klienya.

Namun, metoda ini tidak seperti *client-centered* atau *non-directive* di mana konselor dalam interviewnya berada di dalam situasi persuasif kepada konseli. Dalam metoda ini situasi terasa lebih bebas, sehingga konseli merasa lebih mendapat kesempatan untuk mencurahkan segala hal yang berkenaan dengan masalahnya. Hal ini berguna untuk membangkitkan kesadaran konseli tentang kesulitan-kesulitan, masalah-masalah yang dihadapi dan dideritanya.

Keberhasilan metoda ini akan lebih terjamin jika konselor benar-benar dapat bersikap menerima dan menaruh perhatian yang serius terhadap penderitaan konseli serta mendorongnya untuk mengembangkan kemampuannya sendiri demi mengatasi problema yang dihadapinya, tanpa adanya paksaan untuk mengikuti nasihat dan petunjuk serta bimbingan yang diberikan oleh konselor. Tegasnya, dalam hal ini konselor harus benar-benar memerankan diri sebagai orang yang merefleksikan kembali tekanan batin, perasaan, atau hal-hal lain yang diderita oleh konseli, sedangkan nasihat petunjuk, bimbingan yang diberikan konselor lebih bersifat mendorong konseli dalam memfungsikan potensinya untuk mengambil keputusan yang tepat, sebagai jalan keluar penyelesaian atas problema yang dihadapinya.

## 3. Educative Method (metoda pencerahan).

Pada hakikatnya metoda, ini mirip dengan *client-centered method*. Hanya saja metoda ini lebih menekankan pada upaya penelusuran sumber perasaan yang dirasakan menjadi beban dan tekanan batin konseli, dan sekaligus berusaha membangkitkan keaktifan konseli (dengan merangsang potensi

dinamisnya) untuk benar-benar memahami realitas dirinya dan realitas problemanya.

Oleh sebab itu, inti dari pada metoda ini adalah pemberian "*insight*" (wawasan) dan klarifikasi serta pencerahan terhadap unsur-unsur kejiwaan yang menjadi sumber konflik pada diri konseli. Dengan demikian, diharapkan konselor dapat bersikap membuka kesempatan yang seluas-luasnya kepada konseli untuk mengekspresikan seluruh masalah yang disadarinya sebagai problema kehidupannya. Harus diupayakan sedapat mungkin agar hubungan yang terjalin antara konselor dan konseli adalah hubungan yang mengandung kebebasan khusus dan bersifat konsultatif.

Menurut M. Arifin, metoda ini diperkenalkan pertama kali oleh Seward Hiltner dalam bukunya "*Pastoral Counseling*", di mana ia menggambarkan konseling agama sebagai "*turning the corner*", yakni konseling agama perlu membelokkan sudut pandangan konseli yang dirasakan sebagai problema hidupnya kepada sumber kekuatan konflik batin, kemudian mencerahkan konflik tersebut serta memberikan *insight* (wawasan) ke arah pengertian mengapa ia merasakan konflik itu. Dengan demikian, konseli akan mengerti, memahami sudut pandangan baru serta posisi baru di mana ia berada.<sup>47</sup>

Atas dasar itu, jelas pulalah bahwa metoda ini mendasarkan diri pada prinsip-prinsip kejiwaan dinamik berupa kekuatan pendorong dari dalam yang dimiliki manusia, seperti nafsu, motivasi dan sebagainya.

## 4. Spiritualism Method.

Metode ini dirumuskan atas dasar nilai yang dimaknai bersumber dari asas ketauhidan. Beberapa teknik dikelompokkan dalam *spiritualism method*, yakni:

### 1) Latihan spiritual.

Dalam hal ini, konseli diarahkan untuk mencari ketenangan hati dengan mendekatkan diri kepada Allah sebagai sumber ketenangan hati, sumber kekuatan dan penyelesaian masalah, sumber penyembuhan penyakit mental.

Pada awalnya, konselor menyadarkan konseli agar dapat menerima masalah yang dihadapinya dengan perasaan lapang dada, bukan dengan



perasaan benci dan putus asa. Masalah tersebut adalah wujud dari cobaan dan ujian dari Allah yang hikmahnya untuk menguji dan mempertaruhkan keteguhan imannya, bukan sebagai wujud kebencian Allah kepadanya. Kebenaran makna al-Qur'an surah *al-Baqarah* (2) ayat 155 dan surah *at-Tagabun* (64) ayat 15 harus benar-benar ditanamkan ke dalam hatinya, sehingga ia benar-benar dapat memahami keberadaan dan kondisi dirinya, bukan saja di hadapan masalahnya, tetapi juga di hadapan Allah. Dengan demikian, diharapkan ia akan mendekati Allah, bukan menjauhiNya.

Selanjutnya, konselor menegakkan prinsip tauhid dengan meyakinkan konseli bahwa Allah adalah satu-satunya tempat mengembalikan masalah, tempat ia berpasrah, tempat ia memohon pertolongan untuk menyelesaikan masalah. Dengan sifat Maha Kuasa Allah, bagiNya permasalahan itu bukanlah hal yang berat untuk diselesaikan. Yang ingin dibuktikan bagaimana keimanan dan keikhlasan konseli untuk menyerahkan masalahnya sepenuhnya kepada kearifan Allah. Untuk itu, kebenaran makna al-Qur'an surah *al-Baqarah* (2) ayat 112, 156, 255 dan 284, surah *Ali 'Imran* (3) ayat 159-160, surah *at-Talaq* (65) ayat 3-4, harus ditegakkan dalam keyakinannya, sehingga ia dapat melakukan upaya penyelesaian masalah dengan tenang.

Lebih lanjut, konselor mengarahkan dan menuntun konseli untuk mendekatkan diri kepada Allah dengan merealisasikannya melalui amal ibadah. Mendekatkan diri kepada Allah bukan hanya mengingatNya dengan hati dan ucapan saja, tetapi harus teraktualisasikan secara nyata dalam pengamalan (ibadah), baik ibadah wajib maupun ibadah sunnat sebagaimana ditetapkan oleh syari'at sesuai dengan waktu, tempat, situasi, dan kondisi di mana konseli berada. Dalam hal ini, konseli dihantarkan kepada situasi pengamalan ibadah yang benar-benar khushu' agar ia benar-benar dapat merasakan ketenangan hati, dan sekaligus tertanam di hatinya kebenaran makna al-Qur'an dalam surah *al-Baqarah* (2) ayat 152, surah *ar-Ra'd* (13) ayat 28-29, dan surah *Taha* (20) ayat 130.

Setelah konseli dapat merasakan hal-hal positif dari apa yang dilakukannya, maka konselor mendorongnya agar ia terus melatih diri secara berkesinambungan, sehingga mengingat Allah (zikir) itu dapat dilakukan di setiap saat, tempat, situasi dan kondisi, serta dapat menjadi bagian tak terpisahkan dari dirinya dalam menjalani aktivitas kehidupannya sehari-hari. Dengan aktivitas zikir tersebut konseli diharapkan dapat mengikis/

menghilangkan sifat-sifat: riya, sombong, angkuh, hasad dan dengki (iri hati), rakus/tamak, kikir, dusta, was-was, egois, emosional, bicara berlebihan, cinta dunia/harta/pangkat/pengaruh yang berlebihan, zalim, ingkar janji, kufur nikmat, dan lain-lain. Selanjutnya, menumbuhkembangkan sifat-sifat: rendah hati, ramah, lapang dada, pemurah, jujur, ikhlas, teguh pendirian/hati, rela, sabar, cinta kesederhanaan, welas asih, amanah, syukur nikmat, dan lain-lain. Pada gilirannya kelak ia dapat memiliki hati sehat/bersih (*qalbun salim*) dan jiwa tenteram (*nafs mutma'innah*) serta dapat merasakan hidup tenang (*sakinah*) dalam suasana kebahagiaan hidup dunia dan akhirat. Dengan demikian, tertanam pula dalam keyakinannya akan kebenaran makna al-Qur'an yang terkandung dalam surah *al-Fajr* (89) ayat 27-30.

## 2) Menjalin kasih sayang.

Penjabaran teknik ini dapat ditarik dari nilai yang dimaknai pada asas kerahasiaan, pendekatan kemandirian dan pendekatan sukarela. Keberhasilan konseling Islami juga akan ditentukan oleh terciptanya hubungan baik antara konselor dan konseli. Hubungan dimaksud adalah hubungan yang didasarkan atas kasih sayang (*ukhuwwah Islamiyyah*). Karena tanpanya kepercayaan konseli tidak akan tumbuh, sehingga dialog tidak akan berjalan lancar, atau mungkin tidak akan terjadi, dan selanjutnya pemberdayaan tidak akan dapat dilakukan. Sedangkan proses penyembuhan penyakit mental adalah melalui proses pemberdayaan mental konseli bersangkutan. Justru itu, keinginan konseli untuk mendapatkan perlindungan sejak menentukan pilihan untuk berkonsultasi dengan konselor akan tumbuh dengan baik jika ia merasa bahwa layanan yang dilakukan konselor itu bersikap melindungi diri pribadinya. Kepercayaan konseli akan berkurang, bahkan akan hilang sama sekali jika ia sudah merasa bahwa konselor bukanlah orang yang tepat sebagai pelindung dirinya dan sebagai pemberi jalan keluar bagi masalahnya.

Justru itu, rasa kasih sayang dan sikap lemah lembut pada konseli akan sangat bermanfaat bagi keberhasilan konseling Islami. Mahmud Hana menegaskan bahwa konselor harus memiliki sifat-sifat penting, yaitu: ikhlas, adil, sehat jasmani dan rohani, penuh pengertian dan kasih sayang, memiliki kestabilan emosi dan lain-lain<sup>48</sup>. Sedangkan Tohari Musnamar mengemukakan, bahwa pelaksanaan layanan bimbingan wawancwuk



Islami hendaklah didasarkan atas rasa kasih sayang<sup>49</sup> karena di antara tanda-tanda kemanusiaan yang sempurna bahwa manusia itu sanggup mengasihi dan mencintai orang lain.<sup>50</sup> Dalam hal pengobatan hati, al-Ghazali menyatakan bahwa hal itu harus dilakukan dengan lemah lembut dan penuh kasih sayang.<sup>51</sup> Allah sebagai Konselor Yang Maha Agung memiliki sifat Maha Pengasih, Maha Penyayang terhadap hambaNya. Oleh karena itu, konselor seyogyanya menjadikan jalinan kasih sayang sebagai teknik dalam layanan konseling Islami yang diselenggarakan.

Perlakuan lemah lembut dan dilandasi oleh rasa kasih sayang dalam segenap hubungan dan aktivitas sesama manusia, secara jelas dapat ditemukan keterangannya pada ayat-ayat al-Qur'an dan hadis Nabi. Di antaranya adalah surah *Maryam* (19) ayat 96 dan surah *Taha* (20) ayat 44, serta hadis riwayat Bukhari dan Muslim yang menjelaskan bahwa: orang yang benar-benar beriman adalah orang yang mencintai saudaranya, dan siapa tidak menyayangi orang lain, ia juga tidak akan mendapatkan kasih sayang dari siapa pun.

Dengan demikian, jelaslah bahwa prinsip kasih sayang merupakan rujukan penting dalam upaya mengayomi kehidupan psikis atau hati manusia. Dalam hal ini, konselor dituntut untuk memiliki sifat tersebut, agar konseli senantiasa dapat merasakan perlindungan dan kasih sayang yang diberikan, sehingga problema kehidupannya dapat diatasi atau minimal tidak lagi dirasakannya sebagai problema yang berat/berarti.

### 3) Cerminan *al-qudwah al-hasanah*.

Penjabaran teknik ini dapat pula ditarik dari nilai yang dimaknai pada pendekatan kemandirian. proses konseling Islami yang berlangsung secara *face to face* menempatkan konselor pada posisi sentral di hadapan konseli. Perhatian konseli terhadap konselor tidak hanya terbatas pada petunjuk-petunjuk yang diberikannya selama konsultasi berlangsung, tetapi juga tertuju kepada segala keadaan konselor, karena konselor dipandang dan diyakini sebagai orang yang mampu menyelesaikan masalahnya.

Justru itu, sifat keteladanan yang dimiliki konselor perlu diekspresikan dalam kehidupan sehari-hari, baik selama proses konsultasi maupun di luar kegiatan tersebut. Minimal harus diupayakan konseli dapat terkondisikan oleh sikap dan perilaku konselor, baik secara disadari maupun tidak.

Dalam hal ini, menurut Prayitno, situasi keteladanan itu tercipta tidak hanya terbatas pada waktu konsultasi berlangsung, tetapi di luar kegiatan itu hendaknya tetap dirasakan manfaatnya.<sup>52</sup> Keteladanan dimaksud dipandang sebagai suatu hal yang sangat bermakna bagi konseli terutama selama berlangsungnya proses konseling Islami. Dalam konteks pendidikan Islam, Muhammad Qutb memandang bahwa keteladanan dalam pendidikan adalah sarana (*wasilah*) yang paling aplikatif dalam upaya mencapai tujuan pendidikan.<sup>53</sup> Menurut 'Ali Khalil Abu al-'Ainain, Islam menempatkan *qudwah hasanah* sebagai metode pencapaian tujuan. Oleh sebab itu, *mu'allim* (guru) haruslah mencerminkan keteladanan bagi *muta'allim* (peserta didik).<sup>54</sup>

Dalam sejarah perjalanan misi Islam, baik pada kurun Makkah maupun pada kurun Madinah, kelihatan dengan jelas bahwa keberhasilan penyiaran Islam terutama disebabkan oleh keteladanan yang dicerminkan Rasulullah SAW dalam kehidupannya sehari-hari pada setiap aspeknya. Sangat beralasan apa yang ditegaskan Allah dalam surah *al-Ahzab* (33) ayat 21, bahwa Rasulullah SAW adalah contoh teladan paling baik bagi manusia.

Sehubungan dengan konseling Islami, tidak dapat disangkal bahwa konselor dijadikan cermin oleh para konselinya. Oleh sebab itu, konselor dituntut untuk dapat memantulkan cahaya keIslaman sebagai *qudwah* (keteladanan) dan sekaligus menjadikannya sebagai salah satu teknik penyelenggaraan konseling Islami, demi terciptanya suatu kondisi keteladanan yang mempengaruhi konseli menuju arah terciptanya insan kamil.

Di samping itu, sesuai dengan prinsip-prinsip bimbingan, Kartini Kartono dan Jenny Andari mengemukakan beberapa saran kepada konselor, yang diharapkan dapat mendukung keberhasilan tugasnya. Saran-saran tersebut secara garis besar dapat dilihat dalam point-point berikut ini:

1. Berusaha memahami pribadi individu.
2. Mencari sebab-sebab timbulnya frustrasi.
3. Membuat rencana kerja untuk mendapatkan pengalaman positif.
4. Memberikan cinta kasih dan simpati secukupnya.
5. Menggunakan mekanisme penyelesaian yang positif.
6. Menanamkan nilai-nilai spritual dan nilai-nilai keagamaan.<sup>55</sup>



Apa yang dikemukakan tersebut di atas tentunya merupakan prinsip umum yang dapat dijadikan dasar aktivitas konseling Islami dalam menggunakan metoda-metoda yang ada (seperti disebutkan terdahulu), baik metoda itu digunakan secara terpisah (satu persatu) maupun secara bersama-sama.

Beranjak dari uraian-uraian di atas, dapat dikemukakan dengan tegas bahwa mendayagunakan konseling Islami demi keberhasilan pembinaan kesehatan mental, akan lebih terjamin hasilnya jika menggunakan metoda-metoda yang ada dengan mendasarkannya pada asas-asas konseling Islami sebagaimana yang telah dikemukakan di depan (pada bab II) berikut saran-saran seperti yang dikemukakan antara lain oleh Kartini Kartono dan Jenny Andari tersebut di atas untuk dipedomani oleh para konselor dalam pelaksanaan tugasnya.

### Catatan:

- <sup>1</sup> A.S. Hornby, et al., *Oxford Advanced Learner's Dictionary of Current English*, London: Oxford University Press, 1992, hlm. 664.
- <sup>2</sup> George J. Mouly, *Psychology for Effective Teaching*, New York: Holt, Rinehart and Winston, Inc., 1998, hlm. 66 – 72
- <sup>3</sup> Abdul Aziz el-Quusiy, *Pokok-Pokok Kesehatan Mental*, Jilid 1, Terj.: Zakiah Daradjat, Jakarta: Bulan Bijrtang, 1996, hlm. 93
- <sup>4</sup> Mustafa Fahmi, *Kesehatan Jiwa Dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat*, Jilid 1, Terj.: Zakiah Daradjat, Jakarta: Bulan Bintang, 1997, hlm. 25
- <sup>5</sup> Abraham H. Maslow, *Motivasi dan Kepribadian, Teori Motivasi Dengan Ancangan Hirarki Kebutuhan Manusia*, Terj.: Nurul Iman, Jakarta: PT Pustaka Binaman Pressindo, 2004, hlm. 70
- <sup>6</sup> Erich Fromm, *The Sane Society*, New York: Fawcett World Library, 1996, hlm. 33–34.
- <sup>7</sup> Kasmiran Wuryo Sanadji, *Filsafat Manusia*, Jakarta: Penerbit Erlangga, 2005, hlm. 122
- <sup>8</sup> Abdul Ghani Abud, *Fi al-Tarbiyyah al-Islamiyyah*, Mesir: Dar al-Fikri al-'Araby, 1997, hlm. 28
- <sup>9</sup> Hamid Hasan Bilgrami and Syed Ali Ashraf, *The Cocept of an Islamic University*, Cambridge: Hodder and Stoughton The Islamic Academy, 1995, hlm. 17
- <sup>10</sup> Paul Schilder, *Psychoanalysis, Man and Society*, New York: Norton, 1991, hlm. 33
- <sup>11</sup> Tohari Musnamar, *Urgensi dan Asas-Asas Bimbingan dan Konseling Islami di Indonesia*, Yogyakarta: UII, 1997, hlm. 4
- <sup>12</sup> Zakiah Daradjat, *Perawatan Jiwa Untuk Anak-Anak*, Jakarta: Bulan Bintang, 2002, hlm. 18
- <sup>13</sup> Milton L. Blum and Benyamin Balinsky, *Counseling and Psychology*, Tokyo: Prentice Hall, Inc., 1993, hlm. 1
- <sup>14</sup> Donal G. Mortensen and Alan M. Schumuller, *Guidance in Today's Schools*, New York: John Wiley and Sons, Inc., 1996, hlm. 400
- <sup>15</sup> Hasan Muammad al-Syarkawi, *Nahwa Ilimin Nafsin Islamiyyin*, Mesir: al-Haiah al-Misriyyah al-'ammah li al-kitab, 1999, hlm. 1 dan 1
- <sup>16</sup> Zakiah Daradjat, *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*, Jakarta: CV Haji Masagung, 1998, hlm. 74, 78 – 79.
- <sup>17</sup> Tohari, *Urgensi*, hlm. 4
- <sup>18</sup> Zakiah, *Peranan*, hlm. 90
- <sup>19</sup> Zakiah, *Perawatan*, hlm. 18
- <sup>20</sup> Abu Hamid Muhammad ibn Muhammad al-Gazhali, *Ya Ayyuha al-Walad*, (tanpa identitas penerbit), hlm. 2-4. Hadis ini diriwayatkan oleh Tabrani dari Abu Hurairah, tetapi dinyatakan dhaif oleh Ahmad, an-Nasa'I dan Daruqutni, lihat: Nur al-Din 'Ali ibn Abi Bakr al-Haitsami, *Mujammi' al-Zawa'id wa Manba' al-Fawa'id*, Jilid I, Beirut: Dar al-Fikr, 1992, hlm. 226.
- <sup>21</sup> M. Uzer Usman, *Menjadi Guru Profesional*, Bandung: Remaja Rosda Karya, 2000, hlm. 1.
- <sup>22</sup> Sadirman, A.M., *Interaksi dan Motivasi Belajar-Mengajar*, Jakarta: Rajawali Perss, 2002, hlm. 150.
- <sup>23</sup> Roosdi Achmad Syuhada, *Bimbingan dan Konseling Dalam Masyarakat dan*



Pendidikan Luar Sekolah, Solo: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret, 2008, hlm. 127

<sup>24</sup> Ibid, hlm. 128

<sup>25</sup> Edwin L. Herr and Stanly H. Cramer, *Career Guidance and Sounseling Through The Live Span : Systematic Approaches*, Boston: Little, Brown & Company, 1994, hlm. 72 – 73

<sup>26</sup> Syed Ali Ashraf, *New Horizons in Muslim Education*, Cambridge: Hodder and Stoughton The Islamic Academy, 1995, hlm. 4

<sup>27</sup> Hasan Langgulung, *Pendidikan Islam Menghadapi Abad ke 21*, Jakarta: Pustaka al-Husna, 2008, hlm. 137.

<sup>28</sup> Mohammad Surya, *Dasar-dasar Konseptual Penanganan Masalah-masalah Karir/Pekerjaan Dalam Bimbingan dan Konseling Islami*, Yogyakarta: UII, 1998, hlm. 5

<sup>29</sup> Lihat: Sayyid Abdul Hamid Mursi, *Al-Syakhsiyyah al-amuntajih (Menjadi Manusia Paling Produktif*, Terj: Abu Amal Ghavar dan Mohd. Puzhi bin Usop, Kuala Lumpur: Al-Hidayah, 2009, hlm. 21-23.

<sup>30</sup> Ibid, hlm. 5.

<sup>31</sup> Mohammad Surya, *Dasar-dasar*, hlm. 6.

<sup>32</sup> F. W. Vondracek, et al., *Career Development : A Live Span Developmental Approach*, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Pub., 1996, hlm. 139

<sup>33</sup> Mohammad Theyeb Manrihu, *Pengantar Bimbingan dan Konseling Karir*, Jakarta: Depdikbud, 1998, hlm. 40

<sup>34</sup> William Gladstone, *Apakah Mental Anda Sehat – Tes Sendiri*, Terj.: Jeanette M. Lesmana, et al., Jakarta: Sinar Harapan, 2006, hlm. 135.

<sup>35</sup> Sayyid Abdul, *Al-Syakhsiyyah*, hlm. 93.

<sup>36</sup> Ibid, hlm. 96.

<sup>37</sup> <http://www.google.co.id/search?q=jiwa+agama&hl=id&start=10&sa=N>  
didownload tanggal 27 Desember 2008.

<sup>38</sup> Zakiah Daradjat, *Ketenangan dan Kebahagiaan Dalam Keluarga*, Jakarta: Bulan Bintang, 2004, hlm. 1

<sup>39</sup> Ahmad Azhar Basyir, *Memilih Jodoh Menurut Ajaran Islam*, Yogyakarta: UII, 2005, hlm. 1

<sup>40</sup> Zakiah Daradjat, *Aspek Kejiwaan Dalam Perkawinan*, Yogyakarta: UII, 2005, hlm. 1

<sup>41</sup> Ibid, hlm. 2 – 3

<sup>42</sup> Fuad Hassan, *Bimbingan dan Konseling serta Citra Manusia Dalam Ajaran Islam*, Yogyakarta: UII, 2005, hlm. 1-2.

<sup>43</sup> M. D. Dahlan, *Beberapa Pendekatan dalam Penyuluhan (Konseling)*, Bandung: CV Diponegoro, 2005, hlm. 11.

<sup>44</sup> M. Arifin, *Pokok-Pokok Pikiran Tentang Bimbingan dan Penyuluhan Agama di Sekolah dan di Luar Sekolah*, Jakarta: Bulan Bintang, 1998, hlm. 11.

<sup>45</sup> Gerald Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, California: Brooks/Cole Publishing Company, 1997, hlm. 60

<sup>46</sup> Ibid, hlm. 61

<sup>47</sup> Arifin, *Pokok-Pokok*, hlm. 57

<sup>48</sup> Hana, *asy-Syakhsiyyah*, hlm. 244.

<sup>49</sup> Tohari, *Urgensi*, hlm. 10.

<sup>50</sup> Hasan Langgulung, *Beberapa Pemikiran Tentang Pendidikan Islam*, Bandung: PT Al-Maarif, 2000, hlm. 1

<sup>51</sup> Abu Hamid Muhammad Ibn Muhammad al-Gazali, *Ihya' Ulum ad-Din*, Juz II, Kairo: Maktabah wa Matba'ah al-Masyhad al-Husaini, tt, hlm. 218.

<sup>52</sup> Prayitno, *Profesionalisasi Konseling dan Pendidikan Konselor*, Jakarta: Depdikbud, 1997, hlm. 42.

<sup>53</sup> Muhammad Qutb, *Manhaj at-Tarbiyah al-Islamiyyah*, Juz I, Beirut: Dar asy-Syuruq, 1993, hlm. 180.

<sup>54</sup> Al-'Ainain, *Falsafah*, hlm. 230.

<sup>55</sup> Kartini Kartono dan Jenny Andari, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental Dalam Islam*, Bandung: Penerbit Mandar Maju, 1999, hlm. 251



## BAB V

### RANGKUMAN DAN HARAPAN

Perubahan alam yang dinamis sebagai sunnatullah telah mengakibatkan terjadinya kemajemukan dalam seluruh aspek kehidupan manusia. Demikian juga, pesatnya perkembangan ilmu dan teknologi dewasa ini telah menjadikan problema hidup yang dihadapi manusia semakin kompleks. Pada sisi lain, manusia sebagai pengemban misi khilafah yang dibekali dengan potensi fitrah dituntut untuk bertanggung jawab terhadap penyelesaian setiap problema yang dihadapi.

Namun karena keterbatasan kemampuannya, manusia kembali berhadapan dengan berbagai benturan dalam realitas, sehingga menyebabkan makin rumitnya problema yang harus dihadapi. Ketidakmampuan manusia menghindar dari problema itu, dalam realita telah memperlihatkan berbagai fenomena berupa aneka akibat permasalahan psikis yang pada gilirannya dapat mengancam keutuhan kesehatan mentalnya.

Dalam konteks inilah, Islam yang sempurna sebagai agama pembawa rahmat memiliki kekayaan khazanah yang amat luas, dapat dijadikan dasar acuan operasional bagi upaya penanggulangan masalah tersebut di atas. Keberhasilan Nabi Muhammad SAW dalam menempa umatnya menghadapi aneka ragam problem jahiliyah telah mengukuhkan fungsi konseling Islami sebagai upaya layanan bimbingan psikologik bagi manusia yang berproblema tidak saja berupa problema gangguan dan penyimpangan mental dalam arti sempit, tetapi juga gangguan dan penyimpangan keimanan, perilaku serta pengamalan ajaran agama, karena Islam juga memandang kesehatan mental manusia dalam segi kebersihannya dari dosa yang dapat menghalangi kelancaran proses ubudiyahnya dengan Allah SWT.

Pelaksanaan konseling Islami yang sepenuhnya didasarkan atas pe-

tunjuk ajaran Islam, berproses ke arah penyelesaian problema manusia dan menghantarkannya ke arah pencapaian ketenangan dan ketenteraman jiwa (*muthma'innah*) demi meraih cita-cita hidup berupa kesejahteraan dan kebahagiaan dunia dan akhirat. Hal ini menjadi bukti betapa urgennya konseling Islami bagi upaya penanggulangan kemelut kehidupan manusia dan upaya pembinaan kesehatan mental. Demikian pula keberhasilan konseling Islami dalam menggapai tujuan yang ditetapkan, mendudukkannya sebagai suatu wahana yang bernilai tinggi, sehingga benar-benar dirasakan sebagai suatu kebutuhan mendesak dalam pembangunan masyarakat yang bermental sehat.

Suatu hal yang harus tetap disadari adalah bahwa keberhasilan pendayagunaan konseling Islami untuk maksud-maksud di atas tentunya harus didukung oleh seperangkat metoda dengan didasarkan atas asas-asas konseling Islami yang bertolak dari prinsip-prinsip ajaran Islam itu sendiri. Di samping itu, peranan konselor yang benar-benar profesional dan berkompeten dalam bidangnya merupakan dukungan yang sangat berarti dalam mendayagunakan konseling Islami secara tepat guna, dan berhasil guna.

Keunggulan konseling Islami dapat dibuktikan apabila masyarakat benar-benar merasakannya sebagai sesuatu yang sangat dibutuhkan. Dengan demikian, kesadaran masyarakat akan kebutuhan terhadapnya perlu dibangkitkan dengan upaya menjalin keakraban konseling Islami dengan seluruh problema kehidupan yang dihadapinya. Untuk itu beberapa hal berikut ini kiranya perlu mendapat perhatian dari berbagai pihak.

1. Perlu adanya pengkajian yang mendalam terhadap strategi penerapan konseling Islami yang benar-benar didasarkan atas prinsip-prinsip psikologi Islami.
2. Penerapan konseling Islami dalam menyelesaikan problema konseli, sebaiknya dilakukan konselor dengan meluruskan pemahaman konseli terhadap ajaran Islam, terutama dalam relevansinya dengan kebutuhan hidup sehari-hari.
3. Keakraban konseling Islami hendaknya dapat dibuktikan oleh konselor tidak hanya pada saat konsultasi formal, tetapi juga dalam seluruh tata hubungan ukhuwah Islamiyah antar manusia di setiap aspek kehidupan.
4. Masyarakat perlu mempersepsikan bahwa mendapatkan layanan



konseling Islami bukanlah hal yang sukar sebagaimana. konseling-konseling yang lain. Justru itu, harus diupayakan sedapat mungkin agar layanan konseling Islami dapat dijangkau oleh seluruh lapisan masyarakat.

5. Segenap pihak harus berupaya agar masyarakat merasa bahwa konseling Islami bukan hanya diperlukan pada sa-at menghadapi problema kehidupan, tetapi senantiasa diperlukan dalam setiap gerak pengalaman ajaran agama sepanjang hayat, baik dalam hubungan secara vertikal (*habl min Allah*), hubungan secara horizontal (*habl min al-nas*), maupun secara diagonal (*habl min al-'alam*).

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdalati, Hammudah, al-, 1995, *Islam in Focus*, Ner Delhi: Dressent Publishing Company.
- 'Abud, Abdul Ghani, 1997, *Fi al-Tarbiyyah al-Islamiyyah*, Mesir: Dar al-Fikri al-'Arabi.
- Abrasyi, Muhammad Athiyah, al-, 1999, *Ruh al-Islam*, Mesir: Dar Ihya' al-Kutub al-'Arabiyyah Isa al-Babi al-Halabi wa Syirkah.
- 'Ainain, Ali Khalil Abu, al-, 1990, *Falsafah al-Tarbiyyah al-Islamiyyah fi al-Qur'an al-Karim*, Mesir: Dar al-Fikri al-Arabi.
- Akbar, Zulkifli, 1997, *Dasar-Dasar Konseptual Penanganan Masalah Bimbingan dan Konseling Islami di Bidang Pernikahan, Kemasyarakatan dan Keagamaan*, Yogyakarta: UII.
- Arifin, M., 1998, *Pokok-Pokok Pikiran Tentang Bimbingan dan Penyuluhan Agama (di Sekolah dan di Luar Sekolah)*, Jakarta: Bulan Bintang.
- Arkoff, Abe, 1998, *Adjustment and Mental Health*, New York: MCGraw - Hill Book Company.
- Ashraf, Syed Ali, 1995, *New Horizons in Muslim Education*, Cambridge: Hodder and Stoughton The Islamic Academy.
- Aulia, 2000, *Agama dan Kesehatan Badan/Jiwa*, Jakarta: Bulan Bintang.
- Badawi, A., 1997, *Pelayanan Bimbingan dan Konseling Islami di Perguruan Tinggi*, Yogyakarta: UII.
- Baharuddin, 2004, *Paradigma Psikologi Islam: Studi tentang Elemen Psikologi dari Al-Qur'an*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Basyir, Ahmad Azhar, 2005, *Memilih Jodoh Menurut Ajaran Islam*, Yogyakarta: UII.
- Bernard, Harold W., 1991, *Mental Hygiene for Classroom Teacher*, New York: McGraw-Hill Book Company, Inc.



- Bernard, Harold W. and Fullmer, Daniel W., 1997, *Principles of Guidance*, New York: Harper & Row Publisher.
- Bilgrami, Hamid Hasan and Ashraf, Syed Ali, 1995, *The Concept of an Islamic University*, Cambridge: Hodder and Stoughton Islamic Academy.
- Bishop, Homer C., 1991, "Leisure, Citizenship, and Mental Health", dalam : Felix, Robert H., et al., *Mental Health and Social Welfare*, New York: Colombia University Press.
- Blum, Milton L. and Balinsky, Benyamin, 1993, *Counseling and Psychology*, Tokyo: Prentice Hall, Inc.
- Bustaman, Hanna Djumhana, 1997, *Integrasi Psikologi dengan Agama: Menuju Psikologi Islami*, Jakarta: Pustaka pelajar.
- Carroll, Herbert A., 1994, *Mental Hygiene, The Dynamics of Adjustment*, New York: Prentice Hall, Inc.
- Cargenie, Dale, 2005, *Petunjuk Hidup Tenram dan Bahagia*, Terj.: Tim Hartaya, Jakarta : PT. Gramedia.
- Corey, Gerald, 1991, *Theory and Practice of Counseling and Psychoteraphy*, California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Crow, Lester D. and Crow, Alice, 2007, *Psikologi Pendidikan*, Buku 2, Terj.: Kasijan, Z., Surabaya: PT. Bina Ilmu.
- Dahlan, M. D., 2005, *Beberapa Pendekatan Dalam Penyuluhan (Konseling)*, Bandung: CV Diponegoro.
- \_\_\_\_\_, 1997, *Dasar-Dasar Konseptual Penanganan Masalah Masalah Bimbingan dan Konseling Islami di Bidang Pendidikan*, Yogyakarta: UII.
- Daradjat, Zakiah, 1998, *Islam dan Kesehatan Mental*, Jakarta: CV Haji Masagung.
- \_\_\_\_\_, 1998, *Peranan Agama Dalam Kesehatan Mental*, Jakarta: CV Haji Masagung.
- \_\_\_\_\_, 1998, *Kebahagiaan*, Jakarta: Ruhama
- \_\_\_\_\_, 1999, *Kesehatan Mental*, Jakarta: CV Haji Masagung.
- \_\_\_\_\_, 1999, *Shalat Menjadikan Hidup Bermakna*, Jakarta: YPI Ruhama.

- \_\_\_\_\_, 2002, *Perawatan Jiwa Untuk Anak-Anak*, Jakarta: Bulan Bintang.
- \_\_\_\_\_, 2004, *Kesehatan Mental, Peranannya Dalam Pendidikan dan Pengajaran*, Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah.
- \_\_\_\_\_, 2004, *Ketenangan dan Kebahagiaan Dalam Keluarga*, Jakarta: Bulan Bintang.
- \_\_\_\_\_, 2005, *Aspek Kejiwaan Dalam Perkawinan*, Yogyakarta: UII.
- Demos, G.D. and Grant, B., 1993, *An Introduction to Counseling, A Handbook*, Los Angeles: Western Psychological Services.
- Dryden, W. and Norcross, J.C., 1990, *Eclecticism and Integration in Counseling and Psycotherapy*, Loughton Essex: Gale Center Publication.
- Dzaky, M. Hamdani Bakran adz-, 2001, *Psikoterapi & Konseling Islami, Penerapan Metode Sufistik*, Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru.
- Fahmi, Musthafa, 1997, *Kesehatan Jiwa Dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat*, Terj. : Zakiah Daradjat, Jakarta: Bulan Bintang.
- \_\_\_\_\_, 1997, *Penyesuaian Diri, Pengertian dan Peranannya Dalam Kesehatan Mental*, Terj. : Zakiah Daradjat, Jakarta: Bulan Bintang.
- Fromm, Erich, 1996, *The Sane Society*, New Yor : Fawcett Worl Library.
- \_\_\_\_\_, 1996, *Memiliki dan Menjadi*, Terj.: Soesiloharjo, F, Jakarta: LP3ES.
- Ghazali, Abu Hamid Muhammad Ibn Muhammad al-, tt., *Ihya' 'Ulumuddin*, Juz I, II, III, Kairo: Maktabah wa Matbaah al-Masyah al-Husaini.
- \_\_\_\_\_, 1995, *Ma'arij al-Quds fi Madarij Ma'rifah an-Nafs*, Beirut: Dar al-Afaq al-Jadidah,
- \_\_\_\_\_, tt, *Ya Ayyuha al-Walad*, tanpa identitas penerbit.
- Gladstone, William, 2006, *Apakah Mental Anda Sehat, Tes Sendiri*, Terj.: Jeanette M. Lesmana, et al., Jakarta: Sinar Harapan.
- Gunarsa, Singgih Dirga, 1992, *Konseling dan Psikoterapi*, Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Haitsami, Nur al-Din 'Ali ibn Abi Bakr al-, 1992, *Mujammi' al-Zawa'id wa Manba' al-Fawa'id*, Jilid I, Beirut: Dar al-Fikr.
- Hana, Athiyah Mahmud, 1999, *Al-Syhsiyyah wa al-Sihah al-Nafsiyyah*, Kairo: Maktabah al-Nahdah al-Misriyyah.



- \_\_\_\_\_, 1998, *Bimbingan Pendidikan dan Pekerjaan*, Terj.: Zakiah Daradjat, Jakarta : Bulan Bintang.
- Hansen, James C., 1997, *Counseling, Theory and Process*, Boston: Allyn and Bacon, Inc.
- Hasan, Abdul Ali, 1997, *Al-Tarbiyah al-Islamiyyah fi al-Qarni al-Rabi' al-Hijri*, Mesir: Dar al-Fikri al-'Arabi.
- Hassan, Fuad, 2005, *Bimbingan dan Konseling Serta Citra Manusia Dalam Ajar Islam*, Yogyakarta: UII
- Hawari, Dadang, 2007, *Al-Qur'an, Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Yogyakarta: PT Dana Bhakti Prima Yasa.
- Herr, Edwin L. and Cramer, Stanly H., 1994, *Career Guidance and Counseling Through The Live Span: Systematic Approaches*, Boston: Little, Brown & Company.
- Hiltner, Seward, 1999, *Pastoral Counseling*, New York: Abingdon Cokesbury Press.
- Hoffman, A. Edward, 1991, "An Analysis of Counselor Subroles", *Journal of Counseling Psychology*, 1, 61.
- Hornby, A. S., et al., 1992, *Oxford Advance Learner's Dictionary of Current English*, London: Oxford University Press.
- Husain, Syed Sajjad and Ashraf, Syed Ali, 1999, *Crisis in Muslim Education*, Jeddah: Hodder and Stoughton King Abdul Aziz University.
- Jaelani, A.F, 2001, *Penyucian Jiwa dan Kesehatan Mental*, Jakarta: Amzah.
- Jahoda, Marie, 1995, *Current Concepts of Positive Mental Healt*, New York: Basic Book.
- Jamali, Muhammad Fadil al-, 1996, *Al-Falsafah al-Tarbiyyah fi al-Qur'an*, Tunisia: Dar al-Kitan al-Jadid.
- Jaya, Yahya, 2009, *Peranan Taubat dan Maaf Dalam Kesehatan Mental*, Jakarta: Ruhama.
- Jones, Arthur J., et al., 1990, *Principles of Guidance*, Toky: McGraw - Hill Kogakusha Company.
- Jones, Richard Nelson, 1982, *The Theory and Practice of Counseling Psychology*, New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Jubran, Mas'ud, 1997, *Raid al-Thullab*, Beirut: Dar al-'Ilm li al-Malayin.

- Kalsyani, Abd al-Razzaq, al-, 1992, *Mu'jam Istilahat al-Shufiyah*, Kairo: Dar al-'Inad.
- Kartono, Kartini dan Andari, Jenny, 1999, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*, Bandung: Mandar Maju.
- Khouly, Muhammad Ali, al-, 1991, *Qamus al-Tarbiyyah*, Libanon: Dar al-'Ilm li al Malayin.
- Kuntoro, Sodik A., 2001, *Pendidikan Dalam Perspektif Tantangan Bangsa : Kajian Pendidikan Sepanjang Hidup*, Pidato Dies Natalis ke-37 Universitas Negeri Yogyakarta pada tanggal 21 Mei 2001 di Auditorium Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta : UNY.
- Langgulang, Hasan, 2000, *Beberapa Pemikiran Tentang Pendidikan Islam*, Bandung: PT. Al-Maarif.
- \_\_\_\_\_, 2006, *Teori-Teori Kesehatan Mental*, Jakarta: Pustaka Al-Husna.
- \_\_\_\_\_, 2008, *Pendidikan Islam Menghadapi Abad ke 21*, Jakarta: Pustaka Al- Husna.
- Manrihu, Mohamad Thayeb, 1998, *Pengantar Bimbingan dan Konseling Karir*, Jakarta: Depdikbud.
- Maslow, Abraham H., 2004, *Motivasi dan Kepribadian, Teori Motivasi Dengan Ancangan Hirarki Kebutuhan Manusia*, Terj. : Nurul Iman, Jakarta: PT. Pustaka Binaman Pressindo.
- Meichati, Siti, 1993, *Kesehatan Mental*, Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM.
- Muhadjir, Noeng, 2002, *Metode Penelitian Kualitatif*, Yogyakarta: Rake Sarasin.
- Mujib, Abdul dan Mudzakir, Yusuf, 2003, *Nuansa-nuansa Psikologi Islami*, Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Munandir, 1997, *Beberapa Pikiran Mengenai Bimbingan dan Konseling Islami*, Yogyakarta: UII.
- Munro, E.A. et al., 1999, *Counseling, A Skill Approach*, Wellington: Methuen Publications.
- Mortensen, Donal G. and Schmuller, Alan M., 1996, *Guidance in Today's Schools*, New York: John Wiley & Sons, Inc.



- Mouly, George J., 1998, *Psychology For Effective Teaching*, New York: Holt, Rinehart and Winston, Inc.
- Moser, Leslie E. and Moser, Ruth Small, 1993, *Counseling and Guidance : An Exploration*, New York: Prentice-Hall, Inc. Englewood Cliffs.
- Munandir, 1987, *Beberapa Pikiran Mengenai Bimbingan Konseling Islami*, Yogyakarta: UII.
- Mursi, Sayyid Abdul Hamid, 2009, *al-Syakhshiyah al-Muntajih (Menjadi Manusia Paling Produktif)*, Terj.: Abu Amal Ghavar, Kuala Lumpur: al-Hidayah.
- Mursyi, Muhammad Munir, 1997, *Al-Tarbiyyah al-Islamiyyah Usuluha wa Tatawwuruha fi al-Bilad al-'Arabiyyah*, Kairo: 'Alam al-Kutub.
- Musnamar, Tohari, et al., 1992, *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*, Yogyakarta: UII Press.
- Musnamar, Tohari, 1995, *Bimbingan dan Wawanwuruk Sebagai Suatu Sistem*, Yogyakarta: Cendekia Sarana Informatika.
- \_\_\_\_\_, 1997, *Urgensi dan Asas-Asas Bimbingan dan Konseling Islami*, Yogyakarta: UII.
- Naisaburi, Abu al-Husain Muslim ibn al-Hajjaj al-Qusyairi an-. 1400 H, *Shahih Muslim*, Juz. I, Saudi Arabia: Idaratul Buhuts Ilmiah wa Itla' wa ad-Dakwah wa al-Irsyad.
- Najati, M. 'Utsman, 2005, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, Terj.: Ahmad Rofi' 'Usmani, Bandung: Pustaka.
- Patterson, S.H., 1997, *Counseling and Psychotherapy*, New York: Harper and Berothers.
- Pietrofesa, John J. et al., 1998, *The Authentic Counselor*, Chicago: Rand McNally College Publishing Company.
- Prayitno, 1997, *Profesionalisasi Konseling dan Pendidikan Konselor*, Jakarta: Depdikbud.
- Prayitno dan Erman Amti, 1999, *Dasar-dasar Bimbingan & Konseling*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Quusiy, Abdul Aziz, el-, 1996, *Pokok-Pokok Kesehatan Jiwa / Mental*, Jilid 1, Terj.: Zakiah Daradjat, Jakarta: Bulan Bintang.
- Quthb, Muhammad, 1993, *Manhaj al-Tarbiyah al-Islamiyyah*, Juz 1, Beirut: Dar al-Syuruq.

- Rais, M. Amien, 2007, *Cakrawala Islam, Antara Cita dan Fakta*, Bandung: Mizan.
- Rogers, Carl R., 1992, *Counseling and Psychotherapy*, Massachusetts: Houghton Mifflin Company.
- Sadirman, A.M., 2002, *Interaksi dan Motivasi Belajar-Mengajar*, Jakarta: Rajawali Perss.
- Sanadji, Kasmiran Wuryo, 2005, *Filsafat Manusia*, Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Schilder, Paul, 1991, *Psychoanalysis Man aand Society*, New York: Norton.
- Shertzer, Bruce and Stone, Shelley C., 1990, *Fundamental of Counseling*, Boston: Houghton Mifflin Company.
- Shihab, M. Quraish, 2002, *Membumikan al-Qur'an, Fungsi dan Peran Wahyu Dalam Kehidupan Masyarakat*, Bandung: Mizan.
- Siswohardjono, Aryatni, 1991, "Menggunakan Konseling Sebagai Teknik Membimbing (Menenal & Mengembangkan keterampilan Konseling)", dalam: J.T. Lobby Loekmono, *Tantangan Konseling*, Semarang: Satya Wacana.
- Soeito, Samuel, 1992, *Psikologi Pendidikan*, Jilid 2, Jakarta: Lembaga Penerbit Fakultas Ekonomi Universitas Indonesia.
- Dewa Ketut Sukardi, 1998, *Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Bina Aksara.
- Sukardi, Dewa Ketut, 2005, *Pengantar Teori Konsleing*, Jakarta: Ghalia Inonesia.
- Surakhmad, Winarno dan Murray, Thomas R., 2000, *Perkembangan Pribadi dan Keseimbangan Mental*, Bandung: Jemmars.
- Surya, Mohamad, 1997, *Dasar-Dasar Konseptual Penanganan Masalah-Masalah Karir/Pekerjaan Dalam Bimbingan dan Konseling Islami*, Yogyakarta: UII.
- \_\_\_\_\_, 1998, *Dasar-Dasar Penyuluhan (Konseling)*, Jakarta: Depdikbud.
- Syaikh, Abdul Rahman bin Hasan Ali, al-, 1386 H., *Fath al-Majid*, Kairo: Maktabah wa Matbaah al-Masysyah al-Husaini.
- Syarqawi, Hasan Muhammad, al-, 1999, *Nahwa Imin Nafsin Islamiyyin*, Mesir: al-Haiah al-Misriyyah al-'Ammah li al-Kitab.
- Syuhada, Roosdi Achmad, 2008, *Bimbingan dan Konseling Dalam Masya-*



- rakat dan Pendidikan Luar Sekolah, Solo: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UNS.
- Thompson, C.L. and Rudolph, L.B., 1993, *Counseling Children*, California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Tolbert, E.L., 1992, *Introduction to Counseling*, New York: McGraw-Hill,
- UII Yogyakarta, 1985, *Rumusan Seminar Bimbingan dan Konseling Islami*, Yogyakarta: UII.
- Usman, M. Uzer, 2000, *Menjadi Guru Profesional*, Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Vondracek, F W., et al., 1996, *Career Development: A Live Span Developmental Approach*, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Pub.
- Walters, Jane, 1994, *Techniques of Counseling*, New York: McGraw-Hill Book Company.
- Wan Daud, Wan Mohammad Nor, 2003, *Filsafat Islam dan Puncak Praktik Pendidikan Islam Syed M. Naquib al-Attas*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya..
- Winkel, W.S., 2005, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah*, Jakarta: PT Gramedia.
- Yeo, Anthony, 1995, *Living With Stress*, Singapore: Time Books International.
- <http://www.google.co.id/search?q=jiwa+agama&hl=id&start=10&sa=N>  
didownload tanggal 27 Desember 2008.
- <http://nduwik.blogspot.com/2008/06>, didownload tanggal 28 Desember 2008.



# KONSELING ISLAMI

## dan Kesehatan Mental

Ide dan konsep layanan konseling Islami yang tertuang dalam buku ini didasarkan pada model pendekatan yang senantiasa merujuk kepada sumber ajaran Islam sebagai *rahmatan li al-'alamin*, karena pada hakikatnya ia telah menjadi alat pendidikan dalam sistem pendidikan Islam yang dikembangkan oleh Rasulullah SAW. Selain itu, dikembangkan pula dari berbagai pendapat pakar pendidikan Islam dan pakar psikologi Islami serta pakar tasawuf Islam. Selanjutnya diperkaya dengan telaah dan analisa dalam diskusi interaktif bersama mahasiswa S3 pada seminar dan perkuliahan Psikologi Islam dan Psikologi Pendidikan Islam di Program Pascasarjana IAIN Sumatera Utara Medan tahun 2009 dan 2010.



**Prof. Dr. Saiful Akhyar Lubis, M.A.** lahir di Berastagi, 5 Nopember 1955. Guru besar Fakultas Tarbiyah IAIN Sumatera Utara. Memperoleh gelar sarjana pendidikan dari Fakultas Tarbiyah IAIN Sumatera Utara Medan. Sedangkan Magister dan Doktor diperolehnya dari IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Karya ilmiah yang sudah dipublikasikan antara lain: *Dasar-Dasar Kependidikan* (Citapustaka Media, Bandung, 2006), *Kepribadian dan Pendidikan* (Citapustaka Media, Bandung, 2006), *Konseling Islami*, *Kyai & Pesantren* (eLSAQ Press, Yogyakarta, 2007), *Pendidikan & Psikologi Islami* (Citapustaka Media, Bandung, 2007), *Pendidikan & Konseling Islami* (Citapustaka Media Perintis, Bandung, 2008), *Peran Moderasi al-Washliyah* (UNIVA Press, Medan, 2008), *Profesi Keguruan* (Citapustaka Media Perintis, Bandung, 2010).

**citapustaka**

**MEDIA PERINTIS**

PENYERANG BUKU UMUM & PERGURUAN TINGGI

Email : [citapustaka@gmail.com](mailto:citapustaka@gmail.com)

Website : <http://www.citapustaka.com>

ISBN 978-602-9377-04-0



9 786029 377040